

ارتباط چیست؟

ارتباط عبارت است از هر گونه
تعاملی که شامل انتقال پیام باشد.

یا به عبارتی :

انتقال و انتشار آگاهی ها، اندیشه ها،
ایجاد پیوستگی اجتماعی ، -- فکری و
همکاری عمومی در بر می گیرد.

انواع مهارت های زندگی

کتابخانه دانشکده دندانپزشکی

لینک نرم افزار کتابخانه

<http://lib.lums.ac.ir>

خبرنامه شماره 7 خرداد 1400

عناصر اصلی ارتباط

✓ عناصر کلامی ارتباط

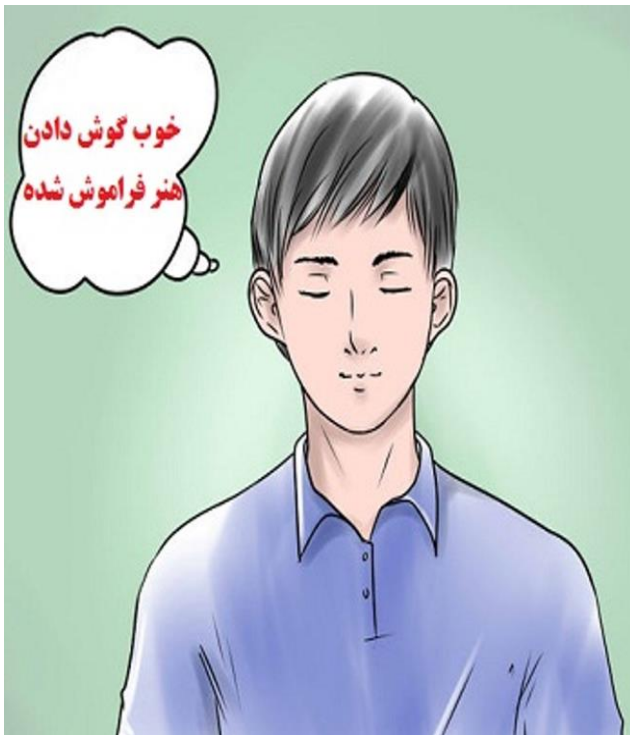
✓ عناصر غیر کلامی ارتباط

1. مهارت های خود آگاهی
2. همدلی
3. مهارت های ارتباطی
4. بین فردی
5. مهارت های تصمیم گیری
6. حل مساله
7. مهارت های تفکر خلاق
8. تفکر انتقادی
9. مهارت های مقابله با استرس
- 10-مقابله با هیجانهای منفی

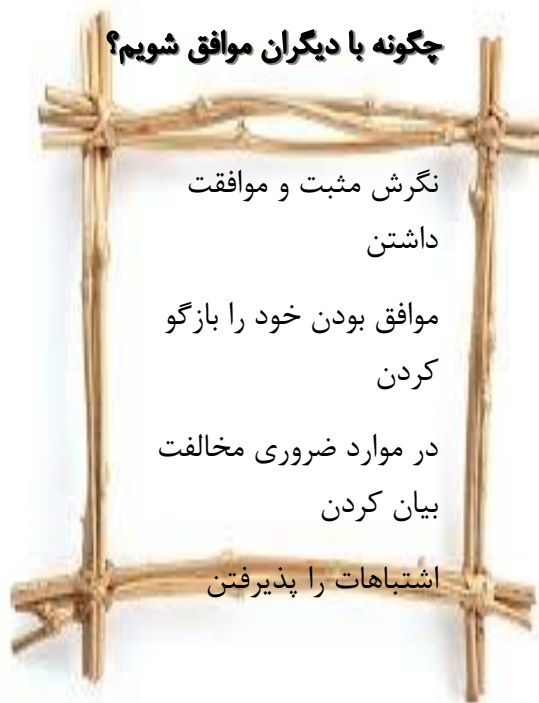
اخبار

برگزاری کارگاه مقاله نویسی در

خرداد ماه جهت دانشجویان



چگونه با دیگران موافق شویم؟



- نگرش مثبت و موافقت داشتن
- موافق بودن خود را بازگو کردن
- در موارد ضروری مخالفت بیان کردن
- اشتباهات را پذیرفتن



عناصر غیر کلامی

- تن صدا
- آهنگ صدا
- تماس چشمی
- حالات چهره ای
- ژست ها
- حالات بدنی

فیلی از ماها در برقراری ارتباط اینطوری هستیم!



گوش دادن



چگونه به دیگران تاثیر بگذاریم

- علائق و خواسته های آنان را شناسایی کنیم
- معیارها و ارزشهای مخاطبان را مشخص کنیم
- درست گوش دادن - درست پرسیدن و درست متقاعد کردن



کتابخانه دانشکده دندانپزشکی

لینک کتابخانه

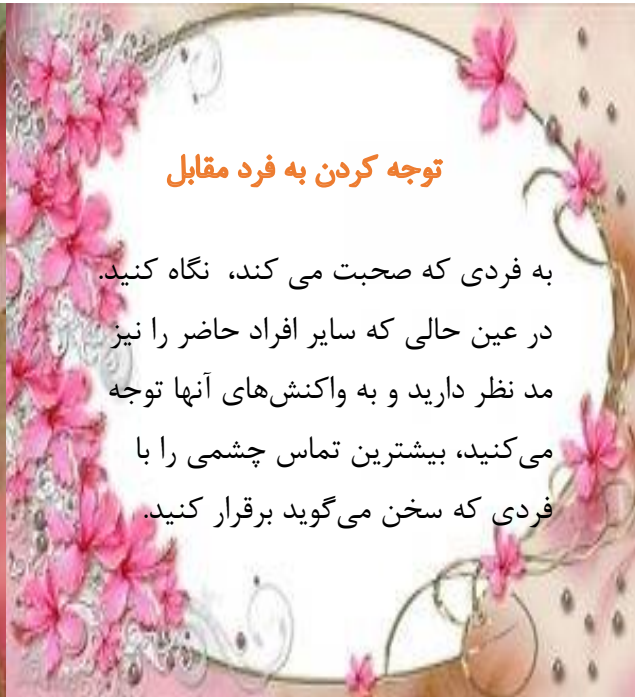
<http://dent.lums.ac.ir>

تلفن تماس: 7-33207826

نمبر: 33215005

آدرس دانشکده: خرم آباد - انتهای خیابان رازی

دانشکده دندانپزشکی - واحد کتابخانه



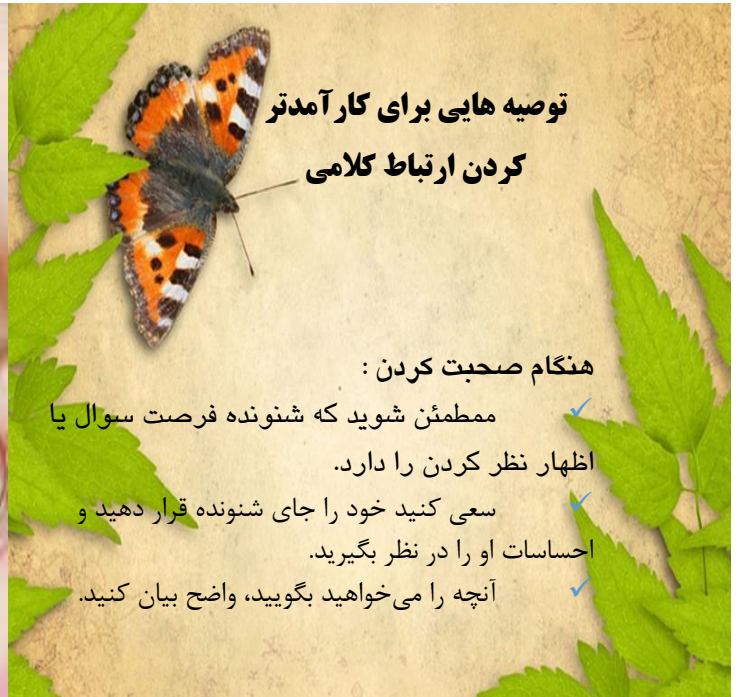
توجه کردن به فرد مقابل

به فردی که صحبت می کند، نگاه کنید.
در عین حالی که سایر افراد حاضر را نیز
مد نظر دارید و به واکنش های آنها توجه
می کنید، بیشترین تماس چشمی را با
فردی که سخن می گوید برقرار کنید.



توجه کردن به فرد مقابل

نشانه های غیر کلامی گوینده را به شیوه ای ظریف
تکرار کنید. با تکرار کلماتی از آنچه که وی گفته
است او را به صحبت بیشتر در مورد موضوع
تشویق کنید. به عبارت دیگر واکنش های شما
باید منطبق با موضوع صحبت باشد و این
هماهنگی و انطباق به شیوه ای مناسب به فرد
مقابل منتقل شود.



توصیه هایی برای کارآمدتر کردن ارتباط کلامی

هنگام صحبت کردن:

- ✓ مطمئن شوید که شنونده فرصت سوال یا اظهار نظر کردن را دارد.
- ✓ سعی کنید خود را جای شنونده قرار دهید و احساسات او را در نظر بگیرید.
- ✓ آنچه را می خواهید بگویید، واضح بیان کنید.



روش های مؤثر برای گوش دادن فعال

- توجه کردن به فرد مقابل
- سؤال کردن
- باز خورد دادن
- با عباراتی دیگر بازگو کردن
- خلاصه نمودن