



UNIUNEA EUROPEANĂ



Proiect cofinanțat din Fondul Social European, Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Componenta 1 Măsurile de educație de tip a doua șansă - regiunea mai dezvoltată București-Ilfov
Titlu proiect: „ARIPĂ SPRE VIITOR”
Contract nr. POCU/666/6/23/135937

Fișe de lucru atelier Abilități de viață – Comunicare

Plan de lucru atelier comunicare verbală și non-verbală

- Introducere a ceea ce vom discuta în cadrul atelierului și tematica pe care o vom aborda, respectiv cunoașterea și comunicarea cu grupul.
- Împărțirea atelierelor în: ce este comunicarea verbală și ce este comunicarea non-verbală.
- Facilitatorul prezintă mai întâi ce este comunicarea, care sunt tipurile de comunicare, folosind slide-urile de mai jos.
- Participanții sunt rugați să reproducă verbal ce au înțeles și ce au reținut despre comunicarea verbală, și la atelierul următor despre comunicarea non-verbală.
- Se face legătura dintre cuvinte și expresii faciale, mimică, etc.
- Se folosesc fișele de lucru de mai jos pentru a împărți grupul mare în grupuri mai mici, în funcție de câte persoane sunt prezente la atelier. Ideal este să lucreze în echipe de câte 2, maxim 3 persoane.
- Fiecare grup mic primește câte o fișă de lucru și are la dispoziție 30 de minute să identifice care sunt formele de emoții exprimate în imagini, să discute care sunt tipurile de comunicare verbală și de comunicare non-verbală pe care le identifică și apoi să dea exemple despre situații reale în care au întâlnit astfel de reacții.
- Fiecare echipă mică prezintă care sunt concluziile identificate, cum au agreeat ce anume au văzut în imagini și răspund la întrebări pe care li le adresează colegii lor.
- Facilitatorul întrebă participanții cum își evaluează fiecare abilitățile de comunicare verbală și non-verbală, iar fiecare trebuie să își acorde o notă de la 1 la 10 pentru abilitatea de a comunica.
- La finalul atelierelor, se lasă spațiu liber pentru întrebări, răspunsuri și clarificări de informații care nu au fost înțelese, precum și pentru detalii logistice.

Proiect cofinanțat din Fondul Social European, Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Componenta 1 Măsurile de educație de tip a doua șansă - regiunea mai dezvoltată București-Ilfov
Titlu proiect: „ARIPĂ SPRE VIITOR”
Contract nr. POCU/666/6/23/135937



Traducere imagini:

Începând cu colțul stânga sus – Bucurie, Confuzie, Tristețe, Surprins, Furie, Nerăbdare (bucurie extremă).



UNIUNEA EUROPEANĂ

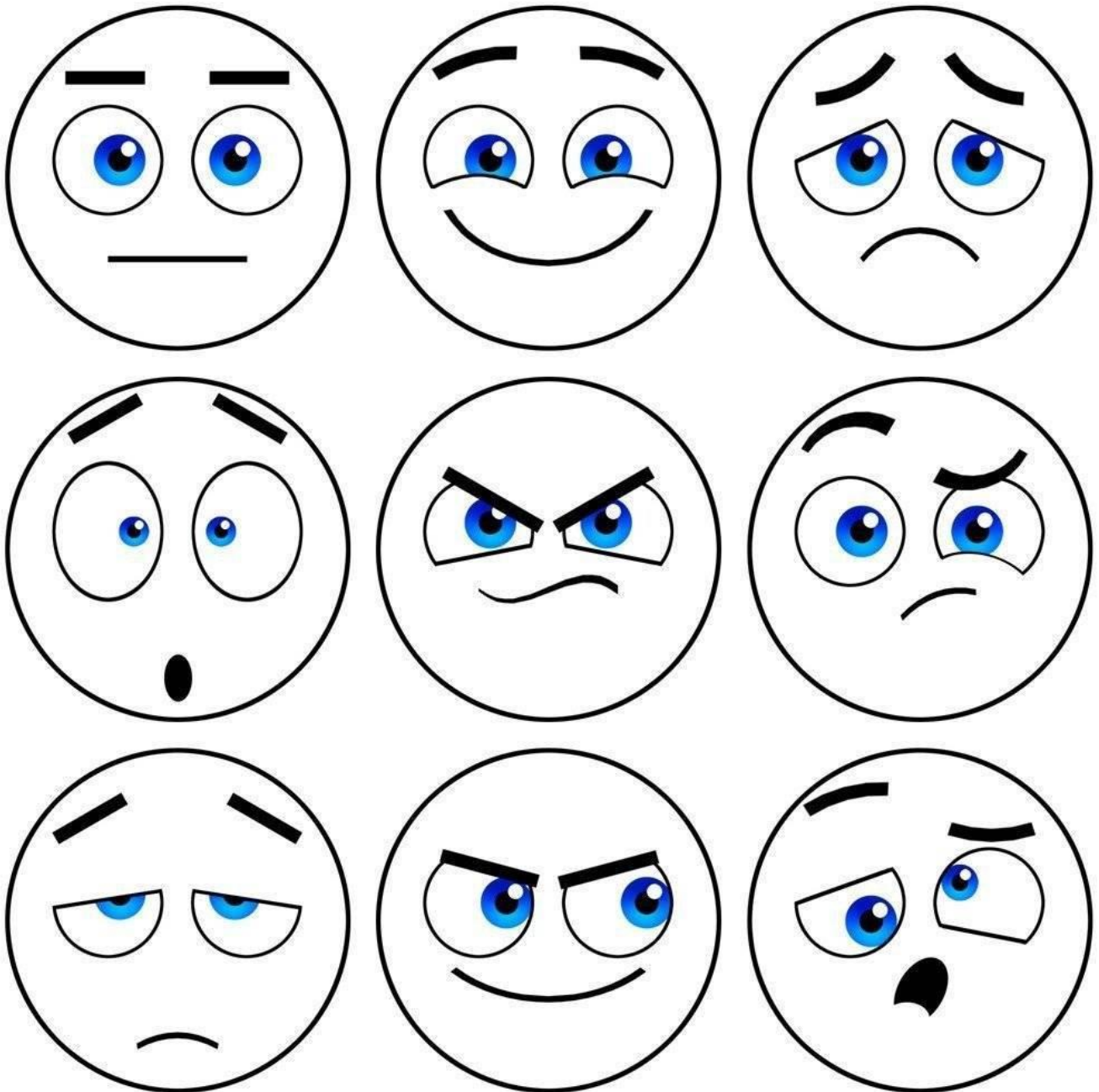


Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat din Fondul Social European, Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Componenta 1 Măsuri de educație de tip a doua șansă - regiunea mai dezvoltată București-Ilfov
Titlu proiect: „ARIPĂ SPRE VIITOR”
Contract nr. POCU/666/6/23/135937

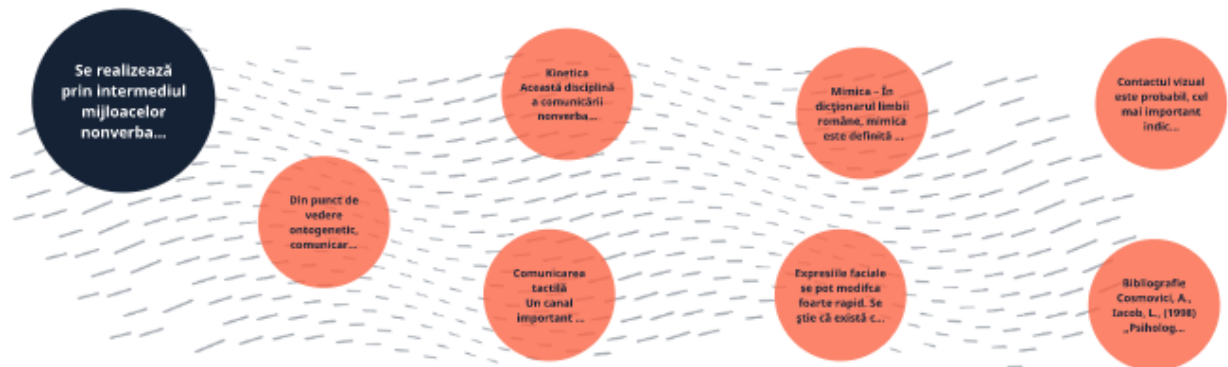


Proiect cofinanțat din Fondul Social European, Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Componenta 1 Măsurile de educație de tip a doua șansă - regiunea mai dezvoltată București-Ilfov
Titlu proiect: „ARIPĂ SPRE VIITOR”
Contract nr. POCU/666/6/23/135937



Proiect cofinanțat din Fondul Social European, Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Componenta 1 Măsurile de educație de tip a doua șansă - regiunea mai dezvoltată București-Ilfov
Titlu proiect: „ARIPĂ SPRE VIITOR”
Contract nr. POCU/666/6/23/135937

Comunicarea nonverbală



Comunicarea include:

- Arta de a vorbi;**
- Arta de a scrie;**
- Arta de a tăcea;**
- Arta de a asculta;**
- Arta de a acționa.**



Proiect cofinanțat din Fondul Social European, Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Componenta 1 Măsurile de educație de tip a doua șansă - regiunea mai dezvoltată București-Ilfov
Titlu proiect: „ARIPĂ SPRE VIITOR”
Contract nr. POCU/666/6/23/135937



ASCULTAREA – 45 %

- **PASIVĂ:** persoana vorbește, dar nu știe dacă este ascultată.



- **ACTIVĂ (eficientă):** persoana este încurajată să vorbească.



MyShared



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

Proiect cofinanțat din Fondul Social European, Programul Operațional Capital Uman 2014-2020
Componenta 1 Măsurile de educație de tip a doua șansă - regiunea mai dezvoltată București-Ilfov
Titlu proiect: „ARIPĂ SPRE VIITOR”
Contract nr. POCU/666/6/23/135937

10 sfaturi pentru o ascultare eficientă

- **Încetează să vorbești** – nu poți asculta în timp ce vorbești.
- **Ușurează situația vorbitorului** – ajută-l să se simtă liber să vorbească.
- **Arată vorbitorului că vrei să-l asculți** – privirea și comportamentul să denote interesul; nu citi notițele, corespondența sau ziarul în timp ce vorbește cineva; ascultă pentru a înțelege, nu pentru a te opune.
- **Renunță la gesturi care distrag atenția** – nu mîzgăli, nu bate „darabana” cu degetele, nu umbla cu hîrtii.
- **Pune-te în situația vorbitorului** – încearcă să vezi din punctul lui de vedere.
- **Fii răbdător** – acordă destul timp, încearcă să nu întrerupi, evită să pleci în timp ce altul vorbește.
- **Nu te înfură** – furia poate duce la interpretări greșite.
- **Nu fi dur în dispute și critici și nu te impune ca atotcunoscător** – această poziție îi face pe oameni mai defensivi, tăcuți sau furioși.
- **Pune întrebări** – acest fapt îl încurajează pe vorbitor, îi arată că îl asculți, că poți și vrei să-l ajuți să-și dezvolte / încheie demonstrația.
- **Încetează să vorbești** – primul și ultimul sfat, deoarece celelalte depind de acesta.

MyShared