

Komunikacija je moja priložnost

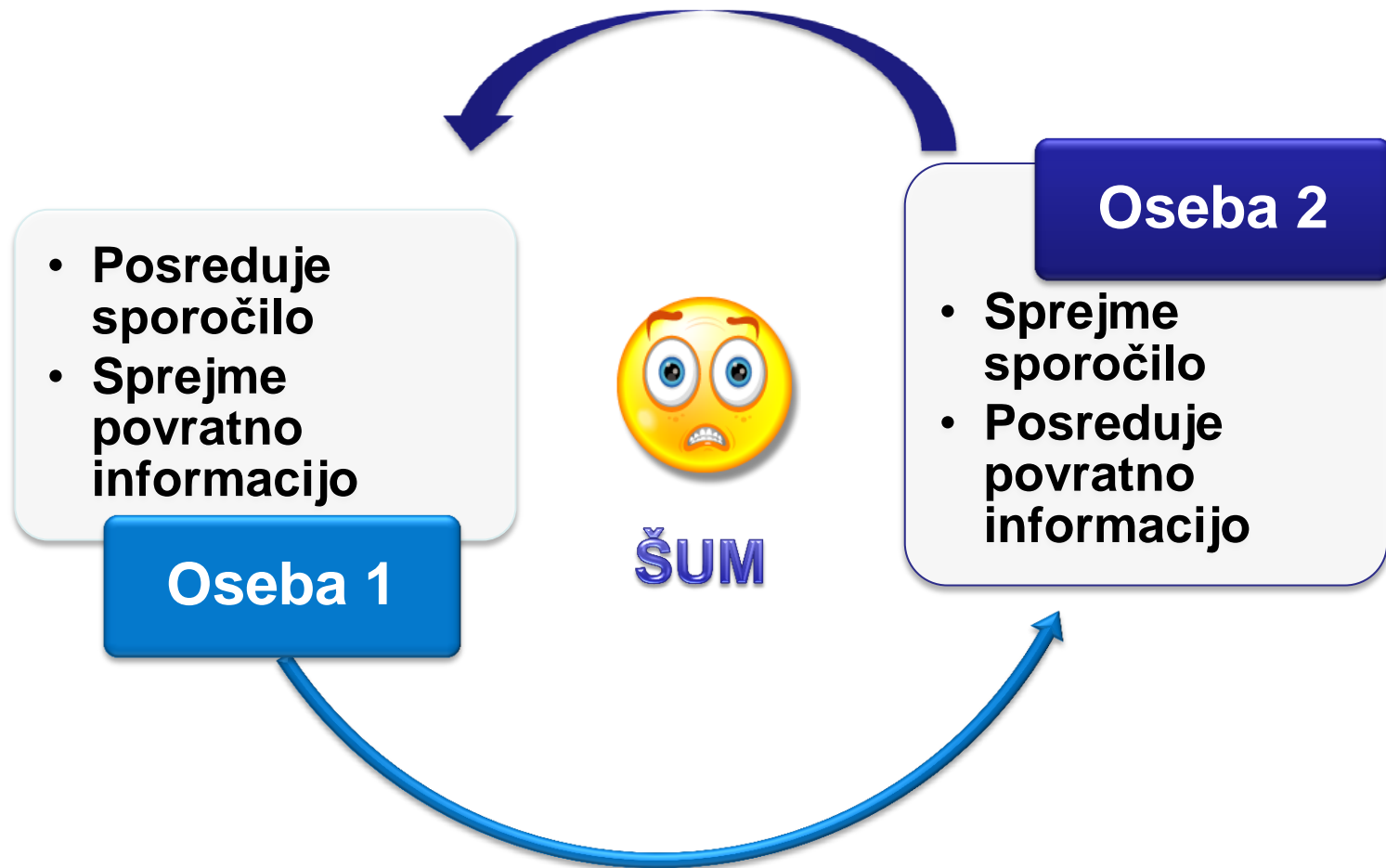


Vlasta Zabukovec, UL FF



Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Funkcionalna teorija komunikacije

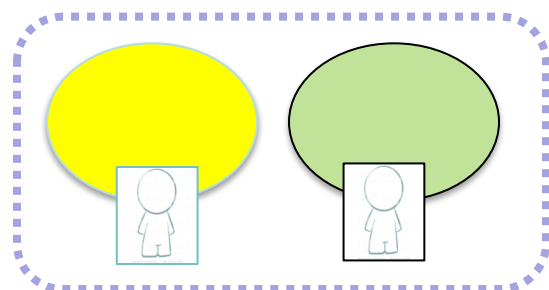
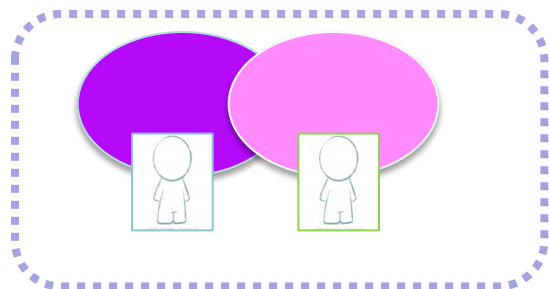
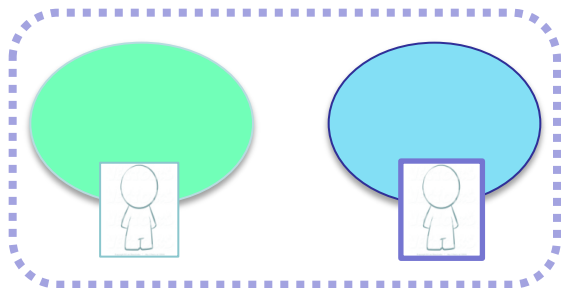


Cilji medosebnega komuniciranja

1. Gradnja in ohranjanje *identitete* – odziv drugih na naše delovanje
2. Realizacija lastne *socialnosti* – vzpostavljanje socialnega in psihofizičnega ravnotežja
 1. Potreba po povezanosti
 2. Potreba po avtonomiji
 3. Potreba po kompetentnosti
3. *Proces* - ne posamični akt – vpliv preteklih izkušenj



Skupno polje komunikacije



Sestavine nebesedne komunikacije

Drža
telesa

Roke

Kretnje

Noge

Dotiki



Nakit

Obleka

Glava

Mimika

Oči

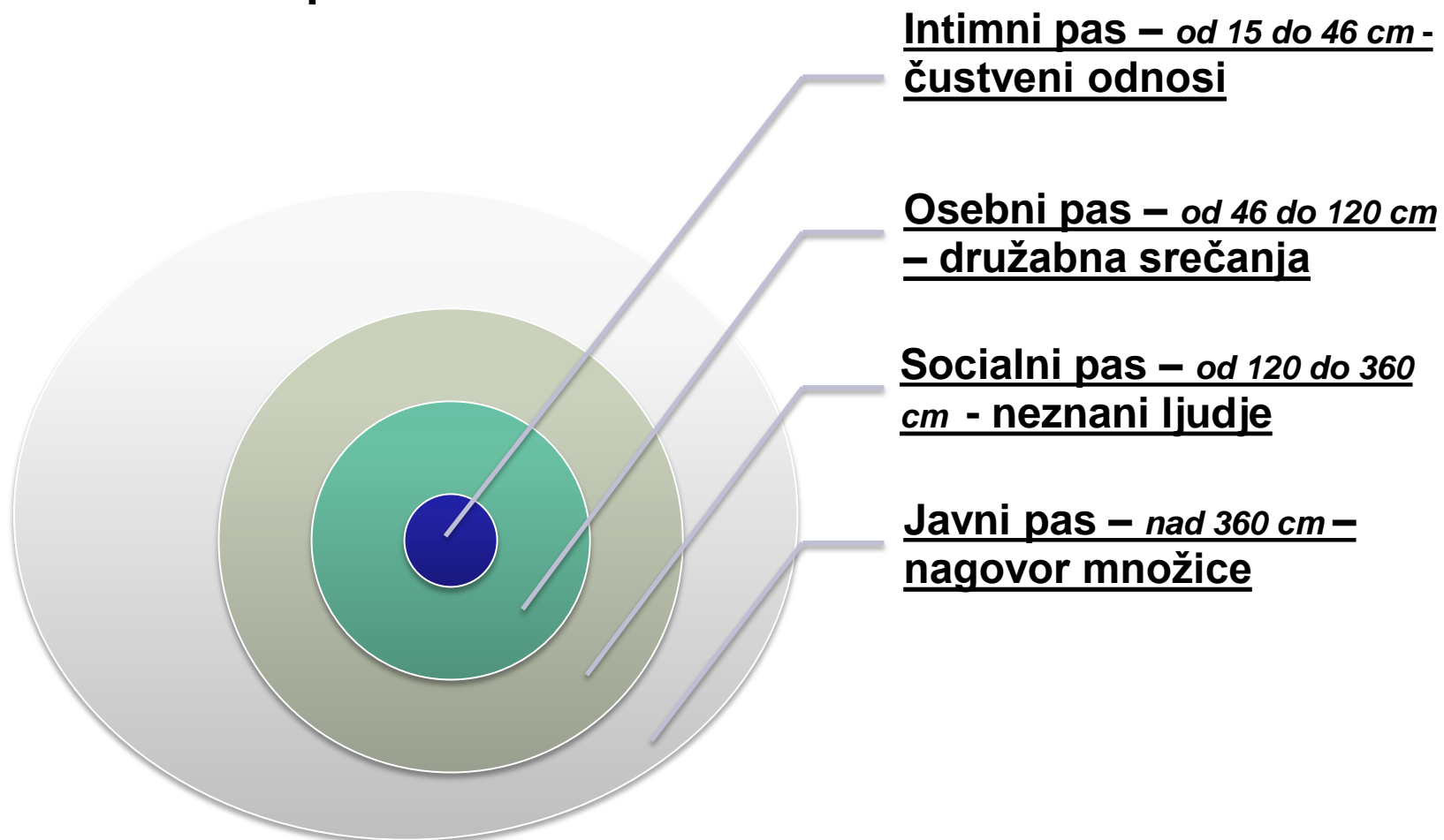
Glas

Proksemika

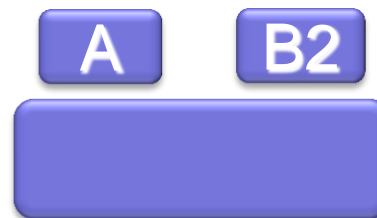
- Proučuje uporabo in zaznavanje fizikalnega okolja
- Prostor med osebo, ki sporočilo posreduje in osebo, ki ga sprejema, pomembno vpliva na interpretacijo sporočila



Prostorski pasovi



Razporeditev sedežev 1/2



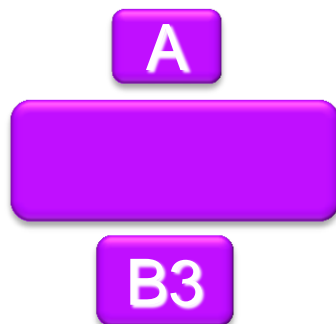
Vogalni položaj

- Neomejen očesni stik
- Možnost kretenj
- Dobro opazovanje sogovornika

Sodelujoči položaj

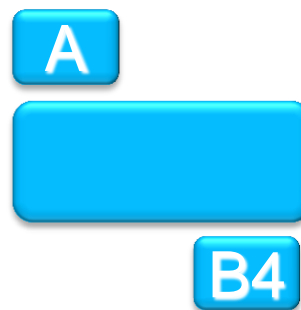
- Skupna naloga
- Primerno za razlago
- Miselno enako usmerjeni

Razporeditev sedežev 2/2



Nasprotujoči položaj

- Trdo zavzemanje za svoja stališča
- Tekmovanje ali kritiziranje
- Hierarhičen odnos



Neodvisni položaj

- Ni želje po medsebojnih stikih
- Nezainteresiranost
- Ni možen odkrit pogovor

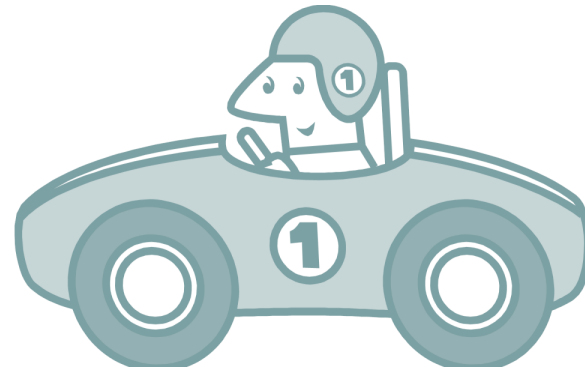
Zakaj komuniciram, kot komuniciram?



Osnovne potrebe

Glasser

- Preživetje
- Pripadnost, ljubezen
- Moč, vpliv
- Svoboda
- Zabava



Potreba po pripadnosti (ljubezni)

- Vključenost in povezanost
- Sprejetost in spoštovanje
- Podpora in prijateljstvo
- Dajanje in sprejemanje pozitivnih čustev



Potreba po moči



- Veščine in dosežki
- Kompetentnost in vpliv
- Lastno priznanje in priznanje drugih
- Stalno izpopolnjevanje

Potreba po svobodi



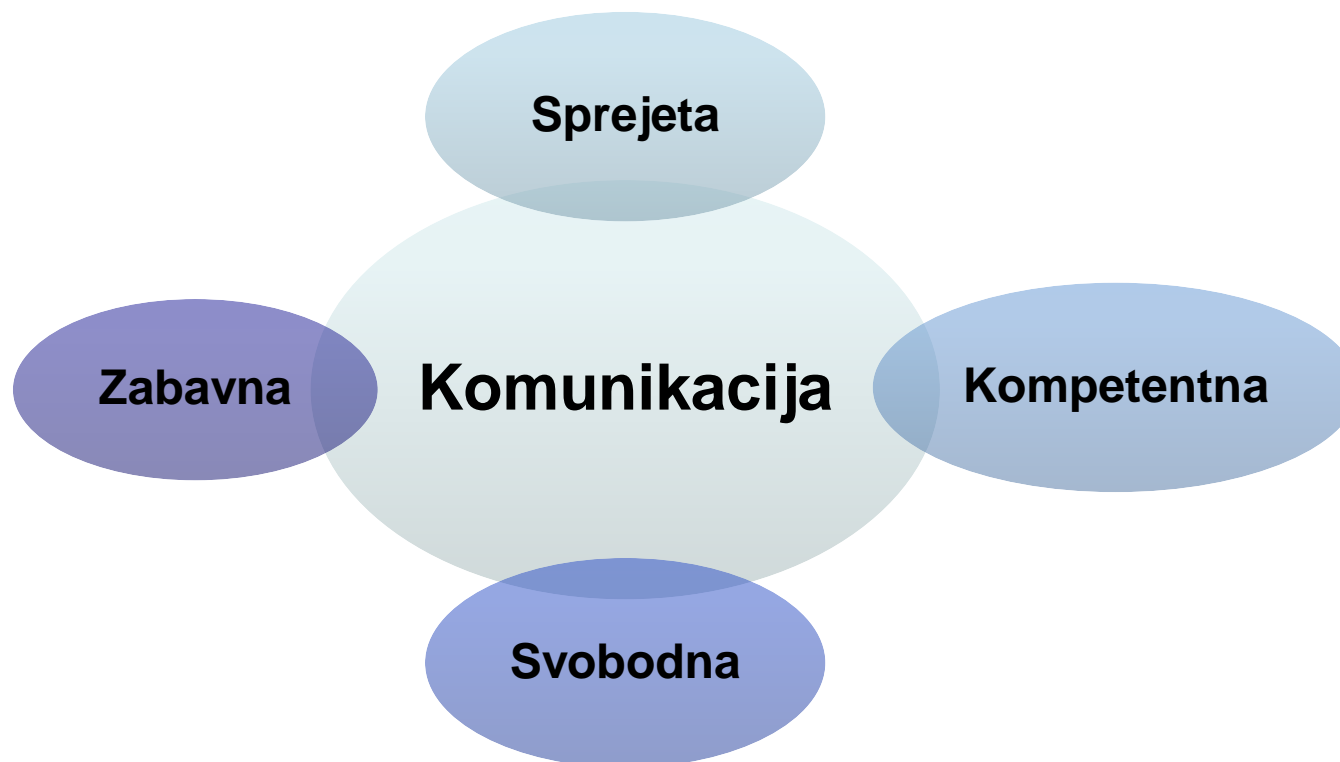
- Delovanje in razmišljanje brez omejitev
- Svoboda izbora in neodvisnost
- Delovanje brez prisile
- Avtonomnost

Potreba po zabavi/prijetnem vzdušju



- Užitek in zadovoljstvo
- Učenje in smeh
- Igra in rekreacija
- Prijetno vzdušje

Kvalitetna komunikacija je...



Asertivna komunikacija

- Predstavljam sebe
- Jasno predstavim svoja stališča in občutke
- Iščem rešitve
- Pojasnjujem in ne ocenjujem ali izsiljujem
- Ne napadam drugih



Razlike v komunikaciji

Pasivno vedenje	Asertivno vedenje	Agresivno vedenje
Ne izraža mnenj, stališč in občutkov	Iskreno in jasno izrazi mnenja, stališča in občutke	Neustrezno izrazi mnenja, stališča in občutke
Se stalno opravičuje	Zavzema se za svoje pravice	Stalno zahteva, išče krivdo in ukazuje
Popušča zahtevam drugih	Spoštuje pravice in osebnost drugih	Ne spoštuje druge
Dopušča, da drugi odločajo	Sprejema svoje odločitve	Izkorišča drugih
Dopušča, da ga ljudje izkoriščajo	Prevzema odgovornost za svoje delo	Ne prevzema odgovornosti za svoje delo
Občutljivost, nezadovoljstvo, anksioznost v odnosih	Prevzema iniciativo v odnosih	Dosega cilje na račun drugih
Slaba samopodoba in nizko samospoštovanje	Dobra samopodoba in ustrezno samospoštovanje	Nerealna samopodoba in samospoštovanje

Asertivni trikotnik

