

## ТЕХНИКИ ОБЩЕНИЯ



### **Техники, способствующие эффективному общению и снижающие эмоциональное напряжение**

- Предоставление партнеру возможности выговориться.
- Подчеркивание общности с партнером (сходство интересов, мнений, единство цели и др.).
- Проявление интереса к проблемам партнера.
- Подчеркивание значимости партнера, его мнения в ваших глазах.
- В случае вашей неправоты – немедленное признание ее.
- Предложение конкретного выхода из сложившейся ситуации.
- Обращение к фактам.
- Спокойный уверенный темп речи.
- Поддержание оптимальной дистанции, поворота туловища и контакта глаз.



### **Техники, препятствующие общению и повышающие эмоциональное напряжение**

- Перебивание речи партнера.
- Подчеркивание различий между собой и партнером, преуменьшение вклада партнера в общее дело и преувеличение своего.
- Демонстрация незаинтересованности в проблеме партнера.
- Принизание партнера, негативная оценка личности партнера.
- Оттягивание момента признания своей неправоты или отрицание ее.
- Поиск виноватых и обвинение партнера.
- Переход на «личности».
- Резкое убыстрение темпа речи.
- Избегание пространственной близости и наклона тела.