

Επικοινωνία και Δημόσια Ομιλία



Παρακαλώ
πατήστε το κουμπί
για να ξεκινήσετε!

Ας μάθουμε!



Θέλετε να συνεχίσετε αυτό το ταξίδι μαζί μας και να μάθετε για την επικοινωνία και τις δεξιότητες δημόσιας ομιλίας;

Παρακαλώ, πατήστε ένα από τα δύο κουμπιά!

Ναι, παρακαλώ!

Χμμ, χρειάζεται να το κάνω;

Γιατί είναι σημαντικές οι δεξιότητες επικοινωνίας και δημόσιας ομιλίας;

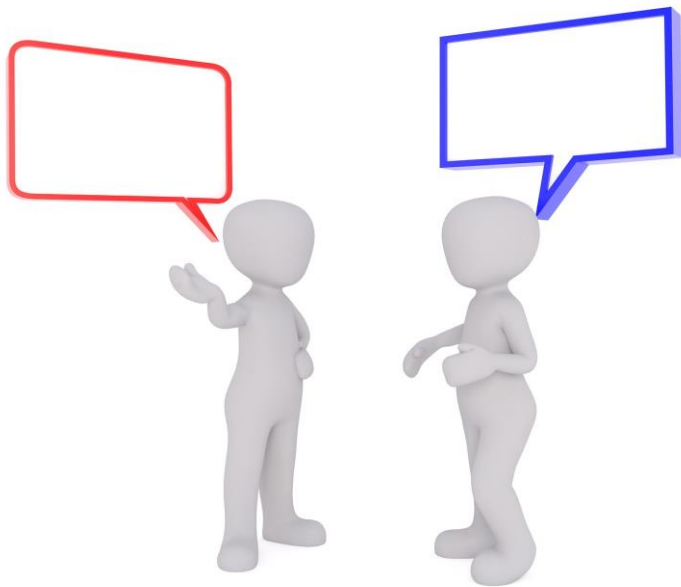


Η επιτυχημένη επικοινωνία είναι το κλειδί για επιτυχημένες σχέσεις τόσο στην προσωπική όσο και στην επαγγελματική ζωή!

Ωραία, θέλω να μάθω περισσότερα!

Όλα αυτά είναι καλά, αλλά προς το παρόν δεν ενδιαφέρομαι.

Γιατί οι δεξιότητες επικοινωνίας είναι σημαντικές;



Οι δεξιότητες επικοινωνίας μπορούν να σας βοηθήσουν:

- να κατανοείτε καλύτερα τους ανθρώπους και τις καθημερινές καταστάσεις
- να αποφεύγουν/επιλύουν συγκρούσεις και να καταλήγουν σε συμβιβασμούς
- να συνεργάζονται καλύτερα και να λαμβάνουν αποφάσεις ως ομάδα

Ωραία, θέλω να μάθω περισσότερα!

Όλα αυτά είναι καλά, αλλά προς το παρόν δεν ενδιαφέρομαι.

Γιατί οι δεξιότητες δημόσιας ομιλίας είναι σημαντικές;

Οι δεξιότητες δημόσιας ομιλίας μπορούν να σας βοηθήσουν:

- να μεταδώσετε το μήνυμά σας με πιο αποτελεσματικό τρόπο
- να είναι το κλειδί για την παρακίνηση μιας ομάδας/ομάδας ανθρώπων
- να τραβήξετε την προσοχή του κοινού σας

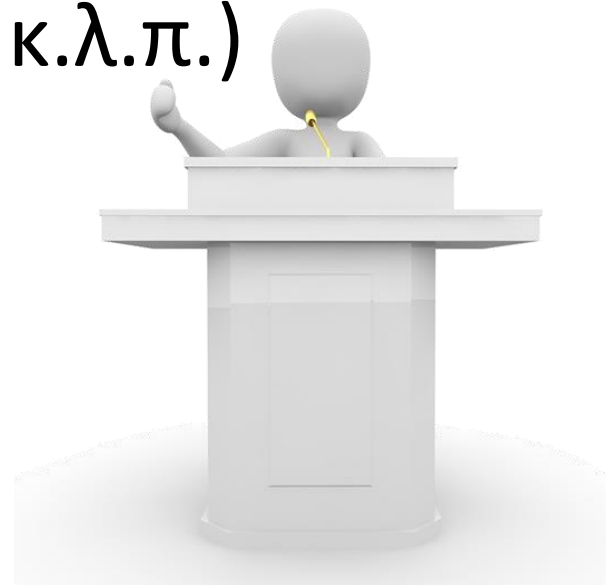


Ωραία, θέλω να μάθω περισσότερα!

Όλα αυτά είναι καλά, αλλά προς το παρόν δεν ενδιαφέρομαι.

Γιατί οι δεξιότητες δημόσιας ομιλίας είναι σημαντικές;

Εκτός από τα παραπάνω, όλοι μας κάποια στιγμή στη ζωή μας πρέπει να είμαστε σε θέση να μιλάμε δημόσια για διάφορους λόγους (γιορτές, εργασία, σπουδές, ακτιβισμός, κοινότητα κ.λ.π.)



Ωραία, θέλω να μάθω περισσότερα!

Όλα αυτά είναι καλά, αλλά προς το παρόν δεν ενδιαφέρομαι.

Συγχαρητήρια!



Είμαστε πολύ χαρούμενοι που θα σας πάρουμε μαζί μας σε αυτό το ταξίδι μάθησης! Ας ξεκινήσουμε με τα βασικά!

Παρακαλώ
πατήστε το
παρακάτω κουμπί
για να συνεχίσετε!

Δεν πειράζει!

Θα είμαστε εδώ όταν θα είστε έτοιμοι!

Τα λέμε αργότερα!



Παρακαλώ
πατήστε το
παρακάτω κουμπί
για να συνεχίσετε!

Συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες!

Σκεφτείτε το καλά!

Αν θέλετε να βελτιώσετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες, ξεκινήστε από τη συνήθεια να σκέφτεστε αυτές τις 5 ερωτήσεις για κάθε επικοινωνία που δημιουργείτε:



Παρακαλώ
πατήστε το κουμπί
για να συνεχίσετε!

Συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες!

- **Γιατί** επικοινωνείτε;
- **Ποιος** είναι ο αποδέκτης, το ακροατήριο ή ο συμμετέχων;
- **Τι θέλετε να πετύχετε;** (συνηθέστερα: να ζητήσετε πόρους, συμμετοχή, άδεια κ.λ.π., να ενημερώσετε, να πείσετε, να συνδεθείτε);
- **Τι θέλετε να κάνουν οι άλλοι** ως αποτέλεσμα της επικοινωνίας;



Παρακαλώ
πατήστε το κουμπί
για να συνεχίσετε!

Συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες!

Δώστε του χρόνο!

Σχεδιάστε τι θέλετε να πείτε και επανεξετάστε την επικοινωνία σας για να βεβαιωθείτε ότι θα κάνει τη δουλειά που θέλετε.

Αν επικοινωνείτε γραπτώς, αφιερώστε χρόνο για να αναθεωρήσετε το μήνυμα πριν το στείλετε!

Απλοποιήστε!

Επικεντρωθείτε σε ό,τι είναι σημαντικό. Απορρίψτε κάθε περιττή πληροφορία!



Παρακαλώ πατήστε
το κουμπί για να
συνεχίσετε!

Συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες!

Μίλησε:

- ✓ Αναλάβετε την ευθύνη και ξεκινήστε την επικοινωνία! Μην περιμένετε και προσδοκείτε από άλλο άτομο να το κάνει!
- ✓ Μην κρύβεστε πίσω από διάφορες μορφές διαδικτυακής επικοινωνίας, που συχνά μπορεί να παρεξηγηθούν. Στην επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο είναι ευκολότερο να κατανοήσουμε τη γλώσσα του σώματος και τα στοιχεία της μη λεκτικής επικοινωνίας. Η καλή επικοινωνία απαιτεί πολύ περισσότερα από αυτά που μπορούμε να εκφράσουμε σε ένα γραπτό μήνυμα.



Παρακαλώ
πατήστε το κουμπί
για να συνεχίσετε!

Συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να αναπτύξετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες!

Εξάσκηση και προβληματισμός:

Αφιερώστε χρόνο για να σκεφτείτε τι πάει καλά και τι όχι στις καθημερινές σας επικοινωνίες.

Ίσως κάτι που είπατε/έγραψατε να μην πήγε καλά. Μπορείτε να δείτε πώς μπορεί να έχει παρερμηνευθεί;

Τι θα κάνατε διαφορετικά την επόμενη φορά;

Ομοίως, εάν μια συνομιλία με κάποιον δεν πήγε όπως σχεδιάζετε, προσπαθήστε να καταλάβετε αν επικοινωνήσατε ξεκάθαρα αυτό που χρειάζεστε.



Παρακαλώ πατήστε
το κουμπί για να
συνεχίσετε!

Παραδείγματα επικοινωνιακών δεξιοτήτων!

Τώρα ξέρετε πώς μπορείτε να αναπτύξετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες... αλλά, τι είναι οι δεξιότητες επικοινωνίας;

Ας δούμε μερικά παραδείγματα! (Ίσως: Επιτρέψτε μου να σας δώσω μερικά παραδείγματα;)



Παρακαλώ πατήστε
το κουμπί για να
συνεχίσετε!

Παραδείγματα δεξιοτήτων επικοινωνίας!

Ενεργητική ακρόαση:

Η ενεργητική ακρόαση είναι ένα πολύ σημαντικό στοιχείο της αποτελεσματικής επικοινωνίας! Οπότε,

- Βεβαιωθείτε ότι ακούτε πραγματικά τι έχουν να πουν οι άλλοι, τις ανησυχίες, τις ερωτήσεις, τις κατευθύνσεις/προθέσεις τους.
- Κάντε διευκρινιστικές ερωτήσεις εάν χρειάζεται.
- Προσαρμόστε τον τρόπο ομιλίας σας ανάλογα με τον συνομιλητή σας και την εκάστοτε κατάσταση. Είναι απλό! Αν δεν καταλαβαίνετε τι λένε οι άλλοι, δεν πρόκειται να είστε σε θέση να τους δώσετε αυτό που θέλουν!

Η ενεργητική ακρόαση δημιουργεί ένα περιβάλλον στο οποίο όλοι αισθάνονται ασφαλείς να εκφράσουν ιδέες, απόψεις και συναισθήματα ή να σχεδιάσουν και να λύσουν προβλήματα με δημιουργικό τρόπο.



Παρακαλώ
πατήστε το κουμπί
για να συνεχίσετε!

Παραδείγματα δεξιοτήτων επικοινωνίας!

Μη λεκτική επικοινωνία:

Αυτό που κάνετε με τη στάση του σώματός σας και τις χειρονομίες σας θα αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι ερμηνεύουν την προφορική σας επικοινωνία. Για παράδειγμα, αν δεν έχετε οπτική επαφή με τον συνομιλητή σας ή, ακόμα χειρότερα, αν γυρίζετε τα μάτια σας ή κοιτάτε προς τα κάτω, τότε θα νιώσει έλλειψη σεβασμού.



Η μη λεκτική επικοινωνία έχει να κάνει τόσο με το να ακούγεται κανείς όσο και με το να κάνει τους άλλους να αισθάνονται ότι ακούγονται.

Παρακαλώ πατήστε
το κουμπί για να
συνεχίσετε!

Παραδείγματα δεξιοτήτων επικοινωνίας!

Σαφήνεια και συνοπτικότητα:

Υπάρχουν δύο μεγάλες παγίδες μεταξύ των ανθρώπων που προσπαθούν να ακούγονται έξυπνοι: η χρήση μεγάλων λέξεων και η χρήση πολλών λέξεων. Αν παραμιλάτε με ένα σωρό περιττές πληροφορίες, το σημαντικό νόημα που προσπαθείτε να μεταδώσετε θα χαθεί ή, ακόμα χειρότερα, οι άνθρωποι θα σταματήσουν να σας ακούνε εντελώς.

Συχνά, το συντομότερο, απλούστερο μήνυμα μεταφέρει τη μεγαλύτερη ποσότητα μη αποδυναμωμένων πληροφοριών.



Παρακαλώ πατήστε
το κουμπί για να
συνεχίσετε!

Παραδείγματα δεξιοτήτων επικοινωνίας!

Ενσυναίσθηση ή η ικανότητα να κατανοείς και να μοιράζεσαι τα συναισθήματα του άλλου:

Η εξάσκηση της ενσυναίσθησης θα σας κάνει ένα πιο συμπαθητικό άτομο και όλες οι άλλες επικοινωνιακές σας ικανότητες θα βελτιωθούν αμέσως.

Θα είστε σε θέση να προβλέψετε πώς θα νιώσουν οι άλλοι για κάποιες πληροφορίες που πρέπει να επικοινωνήσετε και, ως εκ τούτου, να προσαρμόσετε τη μορφή της επικοινωνίας αυτής ώστε να κάνετε τους άλλους να νιώσουν θετικά γι' αυτήν.



Παρακαλώ πατήστε
το κουμπί για να
συνεχίσετε!

Παραδείγματα δεξιοτήτων επικοινωνίας!

Ανοιχτό πνεύμα:

Το να είσαι ανοιχτόμυαλος σημαίνει να δείχνεις **σεβασμό** σε όλους με τους οποίους επικοινωνείς και να είσαι **υπομονετικός** όταν ο τρόπος σκέψης τους δεν ευθυγραμμίζεται με τον δικό σου.

Ποτέ μην απορρίπτετε τις απόψεις κάποιου επί τόπου και θα έχετε πιο υγιείς σχέσεις με όλους στη δουλειά ή στην προσωπική σας ζωή.



Παρακαλώ πατήστε
το κουμπί για να
συνεχίσετε!

Παραδείγματα δεξιοτήτων επικοινωνίας!

Δίνοντας/Αποδέχοντας σχολιασμό:

Η ανατροφοδότηση πρέπει να είναι χρήσιμη και ευγενική. Δεν είναι αποδεκτές οι ύβρεις ή οι παθητικές-επιθετικές προσβολές.

Όταν είστε αποδέκτης ανατροφοδότησης, είναι σημαντικό να εξασκηθείτε στην ενεργητική ακρόαση. Μπορεί να είναι δύσκολο να ακούτε αρνητικά σχόλια για τον εαυτό σας, αλλά το να αφιερώσετε χρόνο για να σκεφτείτε τι λένε οι άλλοι για εσάς είναι ένα κρίσιμο μέρος της βελτίωσης, όχι μόνο ως εργαζόμενος, αλλά και ως άνθρωπος.



Παρακαλώ πατήστε
το κουμπί για να
συνεχίσετε!

Δεξιότητες Δημόσιας Ομιλίας

Τώρα που σας δόθηκαν συμβουλές για την ανάπτυξη των επικοινωνιακών σας δεξιοτήτων, ήρθε η ώρα να πάμε ένα βήμα παραπέρα και να μιλήσουμε για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων σας στη δημόσια ομιλία.

Οι δεξιότητες δημόσιας ομιλίας απαιτούν άριστες **επικοινωνιακές** δεξιότητες, αλλά και καλό επίπεδο **οργάνωσης** και ανάληψης πρωτοβουλιών, καθώς και **κίνητρα** και **ενθουσιασμό**.



Παρακαλώ
πατήστε το κουμπί
για να συνεχίσετε!

Τι είναι οι δεξιότητες δημόσιας ομιλίας και πώς να τις αναπτύξετε;

Οι δεξιότητες δημόσιας ομιλίας βασίζονται σε όλες τις δεξιότητες επικοινωνίας, όπως είδαμε προηγουμένως. Ωστόσο, για να είστε αποτελεσματικός δημόσιος ομιλητής πρέπει επίσης να αναπτύξετε δεξιότητες όπως:



Παρακαλώ
πατήστε το κουμπί
για να συνεχίσετε!

Τι είναι οι δεξιότητες δημόσιας ομιλίας
και πώς να τις αναπτύξετε;

Εμπιστοσύνη

Αν και το να αισθάνεστε νευρικοί όταν πρέπει να μιλήσετε μπροστά σε ένα ακροατήριο είναι φυσιολογικό, η αυτοπεποίθηση είναι το κλειδί για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον του ακροατηρίου σας. Ακολουθούν τρεις συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να νιώσετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση πριν από την ομιλία σας:



Παρακαλώ
πατήστε το κουμπί
για να συνεχίσετε!

Τι είναι οι δεξιότητες δημόσιας ομιλίας και πώς να τις αναπτύξετε;

Εμπιστοσύνη

- **Προετοιμαστείτε, προετοιμαστείτε, προετοιμαστείτε!** Γνωρίστε τι θέλετε να πείτε και γνωρίστε το κοινό σας! Προετοιμάστε την ομιλία σας με τρόπο που το ακροατήριο να μπορεί να την παρακολουθήσει (δηλ. χρησιμοποιήστε απλή και ελκυστική γλώσσα). Χρησιμοποιήστε σχετικές ιστορίες και παραδείγματα!
- **Οργανωθείτε!** Οργανώστε το υλικό σας και αυτό που θέλετε να πείτε. Φτιάξτε κάρτες σημειώσεων ή μια παρουσίαση που θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε μια δομή.
- **Εξάσκηση!** Εξασκηθείτε στην ομιλία σας μπροστά σε φίλους και συγγενείς ή ακόμη και μπροστά στον καθρέφτη. Η εξάσκηση θα σας βοηθήσει να δομήσετε τις σκέψεις σας και να έχετε μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.



Παρακαλώ
πατήστε το κουμπί
για να συνεχίσετε!

Τι είναι οι δεξιότητες δημόσιας ομιλίας και πώς να τις αναπτύξετε;

Παραμονή σε επαφή με το κοινό σας

Διαβάστε το κοινό σας και να είστε έτοιμοι να αυτοσχεδιάσετε!

- Είναι σημαντικό να είστε σε θέση να κατανοήσετε το κοινό σας και να "ακούσετε" τι έχει να πει η γλώσσα του σώματός του. Αν αισθάνεστε ότι "χάνετε" την προσοχή τους, ίσως θελήσετε να κάνετε αλλαγές ή προσθήκες για να την ανακτήσετε. **Η ευελιξία είναι το κλειδί!**



Παρακαλώ
πατήστε το κουμπί
για να συνεχίσετε!

Τι είναι οι δεξιότητες δημόσιας ομιλίας και πώς να τις αναπτύξετε;

Μείνετε σε επαφή με το κοινό σας

Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα του σώματός σας και κρατήστε οπτική επαφή.

- Κατά τη διάρκεια της ομιλίας σας είναι σημαντικό να διατηρείτε οπτική επαφή με το ακροατήριο. Προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν πιο σίγουροι για το περιεχόμενο της ομιλίας σας, ώστε να μην χρειάζεται να βασίζεστε στις σημειώσεις ή την παρουσίασή σας. Επιπλέον, προσπαθήστε να είστε ζωηροί και ενεργητικοί κατά τη διάρκεια της ομιλίας σας.



Παρακαλώ
πατήστε το κουμπί
για να συνεχίσετε!

Τι είναι οι δεξιότητες δημόσιας ομιλίας και πώς να τις αναπτύξετε;

Μιλάτε καθαρά!

- Βεβαιωθείτε ότι μιλάτε με εύκολο ρυθμό (όχι πολύ γρήγορα, όχι πολύ αργά), ώστε το ακροατήριο να μπορεί να σας παρακολουθεί και να αρθρώνει τα λόγια σας με σαφήνεια. Κάντε μια μικρή παύση/διακοπή για λίγο μεταξύ των "τμημάτων" της ομιλίας σας, αλλά αποφύγετε τη χρήση συμπληρωμάτων όπως . . . "χμμ", "αααα", "όπως. . .", "ξέρετε. . .", κ.λ.π.



Παρακαλώ
πατήστε το κουμπί
για να συνεχίσετε!

Τι είναι οι δεξιότητες δημόσιας ομιλίας και πώς να τις αναπτύξετε;

Να είσαι ο εαυτός σου!

- Είναι σημαντικό να είστε αυθεντικοί και να μην προσπαθείτε να είστε κάποιος άλλος όταν μιλάτε δημόσια. Δεν πειράζει να αυτοσχεδιάσετε και να παρεκκλίνετε από αυτό που έχετε εξασκηθεί. Δεν πειράζει να δείξετε τον ενθουσιασμό σας, αν το θέμα είναι κάτι που σας ενδιαφέρει πραγματικά. Δεν πειράζει να χρησιμοποιήσετε ιστορίες και παραδείγματα για να τονίσετε αυτό που θέλετε να πείτε. Συχνά, αν είστε ο εαυτός σας και είστε παθιασμένοι με κάτι, το κοινό σας θα συσχετιστεί και θα ασχοληθεί περισσότερο.



Παρακαλώ
πατήστε το κουμπί
για να συνεχίσετε!

Ένα τελευταίο πράγμα!

Να θυμάστε ότι δεν θα γίνετε καλός δημόσιος ομιλητής από τη μια μέρα στην άλλη. **Η εξάσκηση είναι το κλειδί.**

Προσπαθήστε να βελτιώσετε τις δεξιότητές σας στη δημόσια ομιλία με το να μη φοβάστε να το κάνετε.

Όσο περισσότερο το κάνετε, τόσο καλύτεροι θα γίνετε!



Εάν θέλετε να γνωρίσετε τί
μάθατε από αυτό το
κεφάλαιο,
ΠΑΤΗΣΤΕ ΕΔΩ!