

# Comunicare și vorbit în public



apasați butonul  
pentru a începe!

# Hai deți să învățăm!



Vreți să continuați această călătorie alături de noi și să învățați despre comunicare și vorbitul în public?

Vă rugăm să apăsați unul dintre cele două butoane!

Da, vă rog!

Hmmm, chiar este necesar?

# De ce sunt abilitățile de comunicare și vorbit în public importante?

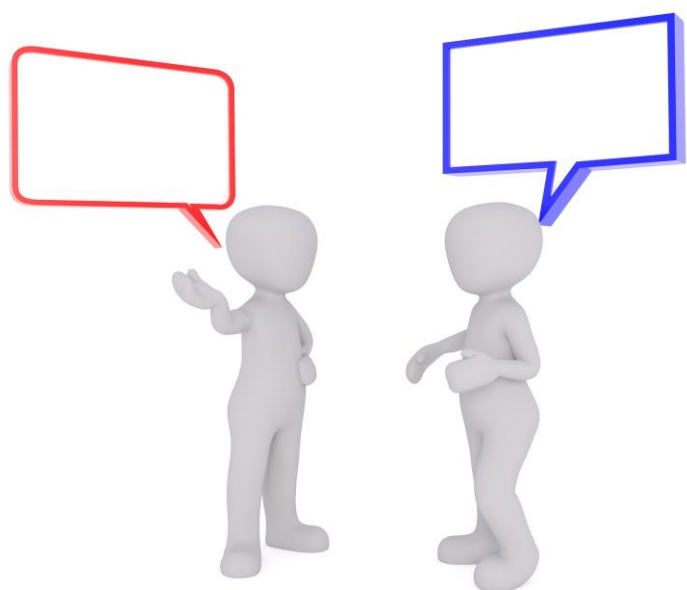


O comunicare reușită este cheia unor relații de succes atât în viața personală, cât și în cea profesională!

Super, vreau să aflu  
mai multe!

E ok, dar nu mă  
interesează  
deocamdată

# De ce sunt abilitățile de comunicare importante?



## **Abilitățile de comunicare vă pot ajuta:**

- să înțelegeți oamenii și situațiile de zi cu zi mai bine
- să evitați/rezolvați conflicte și să ajungeți la compromis
- să colaborați mai bine și să luați decizii de grup

Super, vreau să aflu mai multe!

E ok, dar nu mă interesează deocamdată

# De ce sunt abilitățile de comunicare importante?

**Abilitățile de comunicare vă pot ajuta:**

- să livrați mesajul într-o manieră mai eficace
- să fie cheia prin care motivați o echipă/grup de persoane
- să captați atenția audienței



Super, vreau să aflu  
mai multe!

E ok, dar nu mă  
interesează  
deocamdată

# De ce sunt abilitățile de comunicare importante?

În plus față de cele menționate anterior, cu toții, la un moment dat în viața noastră, avem nevoie să putem vorbi în public din mai multe motive (sărbători, muncă, studii, activism, comunitate etc.).



Super, vreau să aflu mai multe!

E ok, dar nu mă interesează deocamdată

Felicitări!



Suntem foarte bucuroși să vă  
însoțim în această călătorie de  
învățare!

Să începem cu noțiunile de bază!

butonul pentru a  
continua!

# Este în regulă!

Vom fi aici când veți fi pregătiți!

**Ne vedem mai târziu!**



Vă rugăm, apăsați  
butonul pentru a  
reîncepe!



Sfaturi care vă vor ajuta să vă dezvoltați  
abilitățile de comunicare!

### **Gândiți-vă bine!**

Dacă doriți să vă îmbunătățiți  
abilitățile de comunicare, începeți  
prin a vă obișnui să vă gândiți la  
aceste 5 întrebări pentru orice  
comunicare pe care o creați:



butonul pentru a  
continua!

# Sfaturi care vă vor ajuta să vă dezvoltați abilitățile de comunicare!

- **De ce** comunicați?
- **Cine** este receptorul, audiența sau participantul?
- **Ce vreți să obțineți?** (cel mai adesea: pentru a solicita resurse, să participați, să cereți permisiunea etc., pentru a informa, a convinge, a vă conecta.)
- **What do you want the others to do** **Ce vreți să facă ceilalți** ca rezultat al comunicării?



butonul pentru a  
continua!

# Sfaturi care vă vor ajuta să vă dezvoltați abilitățile de comunicare!

## **Aveți răbdare!**

Planificați ceea ce doriți să spuneți și revizuiți-vă comunicarea pentru a vă asigura că aceasta va da rezultatele dorite.

Dacă comunicați în scris, faceți-vă timp să revizuiți mesajul înainte de a-l trimite!

## **Simplificați!**

Concentrați-vă pe ceea ce este important. Renunțați la orice informație inutilă!



Vă rugăm, apăsați  
butonul pentru a  
continua!

# Sfaturi care vă vor ajuta să vă dezvoltați abilitățile de comunicare!

## Spuneți ce gândiți:

- ✓ **Asumați-vă responsabilitatea și începeți comunicarea! Nu așteptați să o facă o altă persoană!**
- ✓ **Nu vă ascundeți în spatele diverselor forme de comunicare online, care pot fi adesea înțelese greșit. În comunicarea față în față este mai ușor să înțelegeți limbajul corpului și indiciile de comunicare non-verbală. O bună comunicare necesită mult mai mult decât ceea ce putem exprima într-un mesaj scris.**



Butonul pentru a  
continua!

# Sfaturi care vă vor ajuta să vă dezvoltați abilitățile de comunicare!

## Exersați și reflectați:

Gândiți-vă la ceea ce merge bine și ceea ce nu merge în comunicarea de zi cu zi.

Poate că ceva ce ați spus/scris nu a picat bine. Vă puteți da seama cum ar fi putut fi interpretat greșit?

Ce ați face diferit data viitoare?

În mod similar, dacă o conversație cu cineva nu a decurs așa cum ați plănit, încercați să vă dați seama dacă ați comunicat clar ceea ce doreați.



Vă rugăm, apăsați  
butonul pentru a  
continua!

# Exemple de abilități de comunicare!

Acum știți cum vă puteți dezvolta abilitățile de comunicare... dar ce sunt abilitățile de comunicare?

Permiteți-ne să vă dăm câteva exemple:



Vă rugăm, apăsați  
butonul pentru a  
continua!

# Examples of communication skills!

## Ascultarea activă:

Ascultarea activă este un element foarte important pentru o comunicare eficientă!  
Așadar,

- Asigurați-vă că ascultați cu adevărat ceea ce au de spus ceilalți, preocupările, întrebările, indicațiile/ intențiile lor.
- Puneți întrebări de clarificare, dacă este necesar.
- Adaptați-vă modul de a vorbi în funcție de persoana cu care vorbiți și de situația în cauză. Este simplu! Dacă nu înțelegeți ceea ce spun ceilalți, nu veți putea să le oferiți ceea ce își doresc!

***Ascultarea activă creează un mediu în care toată lumea se simte în siguranță pentru a-și exprima ideile, opiniile și sentimentele sau pentru a planifica și rezolva problemele într-un mod creativ.***



Butonul pentru a  
continua!

# Exemple de abilități de comunicare!

## Comunicarea nonverbală:

Ceea ce faceți cu postura și cu gesturile mâinilor va schimba modul în care oamenii interpretează comunicarea verbală. De exemplu, dacă nu păstrați contactul vizual cu partenerul de conversație sau, mai rău, dacă vă dați ochii peste cap sau vă uitați în jos, atunci acesta se va simți nerrespectat.



***Comunicarea nonverbală constă atât în a fi auzit, cât și în a-i face pe ceilalți să se simtă auziți.***

Vă rugăm, apăsați  
butonul pentru a  
continua!



# Exemple de abilități de comunicare!

## Claritate și concizie:

Există două mari capcane printre cei care încearcă să pară inteligenți: folosirea de cuvinte mari și folosirea prea multor cuvinte. Dacă vă învârtiți în jurul unei grămezi de informații inutile, sensul important pe care încercați să îl transmiteți se va pierde sau, mai rău, oamenii vor înceta să vă mai asculte în întregime.

***Adesea, cel mai scurt și mai simplu mesaj transmite cea mai mare cantitate de informații clare.***



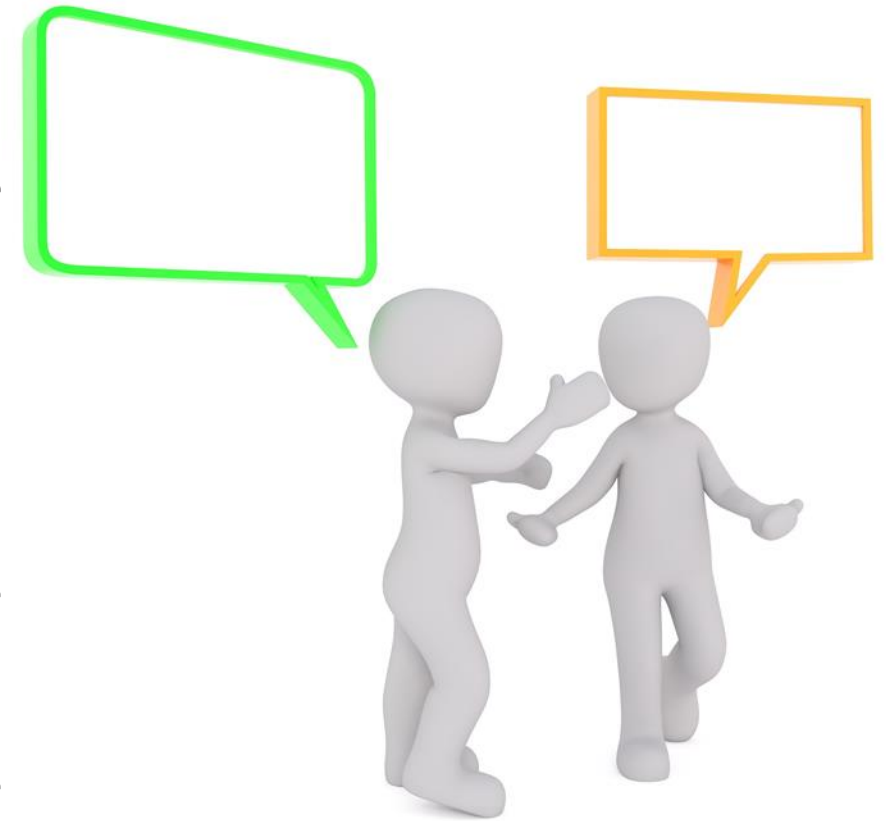
Vă rugăm, apăsați  
butonul pentru a  
continua!

# Exemple de abilități de comunicare!

## **Empatia sau capacitatea de a înțelege și de a împărtăși sentimentele altcuiva:**

Exersarea empatiei vă va face mai agreabil și toate celelalte abilități de comunicare se vor îmbunătăți instantaneu.

Veți fi capabil să preziceți ce vor simți ceilalți în legătură cu anumite informații pe care trebuie să le comunicați și, prin urmare, să ajustați forma comunicării respective pentru a-i face pe ceilalți să se simtă bine în legătură cu aceasta.



Vă rugăm, apăsați  
butonul pentru a  
continua!

# Exemple de abilități de comunicare!

## Minte deschisă:

A fi deschis la minte înseamnă să arăți **respect** față de toți cei cu care comunici și să ai **răbdare** atunci când modul lor de gândire nu se aliniază cu al tău.

**Nu respingeți niciodată opiniile cuiva pe loc și veți avea relații mai sănătoase cu toată lumea la locul de muncă sau în viața personală.**



Vă rugăm, apăsați  
butonul pentru a  
continua!

# Exemple de abilități de comunicare!

## Oferirea/acceptarea unei păreri:

***Observațiile trebuie să fie utile și politicoase. Nu sunt acceptate vociferările sau insultele pasiv-agresive.***

Atunci când primiți o reacție, este important să exersați ascultarea activă. Poate fi greu să asculți o reacție negativă la adresa ta, însă să-ți acorzi timp pentru a reflecta la ceea ce spun ceilalți despre tine este o parte crucială a perfecționării, nu doar ca angajat, ci și ca ființă umană.



Vă rugăm, apăsați  
butonul pentru a  
continua!

# Abilități de vorbit în public

Acum că v-au fost oferite sfaturi despre dezvoltarea abilităților de comunicare, este timpul să facem un pas înainte și să vorbim despre dezvoltarea abilităților de a vorbi în public.

Abilitățile de vorbire în public necesită abilități excelente de **comunicare**, dar și un nivel bun de **organizare** și de **asumare a inițiativei**, precum și să fiți **motivați** și **entuziaști**.



Butonul pentru a  
continua!

# Ce sunt abilitățile de vorbit în public și cum se pot dezvolta?

Abilitățile de vorbit în public se bazează pe toate abilitățile de comunicare, așa cum am văzut anterior. Cu toate acestea, pentru a fi un vorbitor în public eficient, trebuie să vă dezvoltați, de asemenea, abilități precum:



butonul pentru a  
continua!

Ce sunt abilitățile de vorbit în public și cum se pot dezvolta?

## Încredere

Deși este normal să aveți emoții atunci când trebuie să vorbiți în fața unei audiențe, încrederea în sine este cheia pentru a menține interesul publicului. Iată trei sfaturi care vă vor ajuta să vă simțiți mai încrezători înainte de discurs:



butonul pentru a  
continua!

# Ce sunt abilitățile de vorbit în public și cum se pot dezvolta?

## Încredere

- **Pregătiți-vă, pregătiți-vă, pregătiți-vă!** Să știți ce vreți să spuneți și să vă cunoașteți publicul! Pregătiți-vă discursul într-un mod în care publicul să vă poată urmări (de exemplu, folosiți un limbaj simplu și atractiv). Folosiți povești și exemple care pot fi relatate!
- **Organizați-vă!** Organizați-vă materialele și ceea ce doriți să spuneți. Faceți-vă bilețele sau o prezentare pentru a vă ajuta să păstrați o structură.
- **Exersați!** Exersați-vă discursul în fața prietenilor și a familiei, sau chiar în fața oglinzii. Exersarea vă va ajuta să vă structurați gândurile și să fiți mai încrezători.



butonul pentru a  
continua!



# Ce sunt abilitățile de vorbit în public și cum se pot dezvolta?

**Rămâneți în contact cu publicul dumneavoastră**

**Citiți-vă publicul și fiți gata să improvizați!**

- Este important să vă înțelegeți publicul și să „ascultați” ceea ce are de spus limbajul corporal. Dacă simțiți că le „pierdeți” atenția, este posibil să doriți să faceți schimbări sau adăugiri pentru a o recâștiga. **Flexibilitatea este cheia!**



Butonul pentru a  
continua!

# Ce sunt abilitățile de vorbit în public și cum se pot dezvolta?

## Staying in touch with your audience

### **Folosiți-vă limbajul corporal și păstrați contactul vizual.**

- În timpul discursului, este important să păstrați contactul vizual cu publicul. Încercați să fiți cât mai încrezători în ceea ce privește conținutul discursului, astfel încât să nu fiți nevoiți să depindeți de notițe sau de prezentare. În plus, încercați să fiți animați și energici în timpul discursului dumneavoastră.



Butonul pentru a  
continua!

# Ce sunt abilitățile de vorbit în public și cum se pot dezvolta?

## Vorbiți cu claritate!

- Asigurați-vă că vorbiți într-un ritm ușor de urmărit (nici prea repede, nici prea încet), astfel încât audiența să vă poată urmări și să vă poată articula clar cuvintele. Faceți o mică pauză între „secțiunile” discursului dumneavoastră, dar evitați să folosiți cuvinte de umplutură precum... „hmm”, „aaaa”, „ca...”, „știți...” etc.



butonul pentru a  
continua!

# Ce sunt abilitățile de vorbit în public și cum se pot dezvolta?

## Fiți voi înșivă!

- Este important să fiți autentici și să nu încercați să fiți altcineva atunci când vorbiți în public. Este în regulă să improvizați și să vă abateți de la ceea ce ați exersat. Este în regulă să vă arătați entuziasmul dacă subiectul este unul care vă interesează cu adevărat. Este în regulă să folosiți povești și exemple pentru a evidenția ceea ce doriți să spuneți. De multe ori, dacă sunteți voi înșivă și sunteți pasionați de ceva, publicul poate relaționa și va fi mai implicat.



butonul pentru a  
continua!

# Un ultim lucru!

Nu uitați că nu veți deveni oratori buni peste noapte. ***Cheia este practica.***

Încercați să vă îmbunătățiți abilitățile de vorbit în public fără să vă fie teamă să o faceți.

Cu cât o veți face mai mult, cu atât veți deveni mai buni!



Dacă doriți să testați ceea ce  
ați învățat în acest modul,  
**APĂSAȚI AICI!**