

## «Развитие коммуникативных навыков»

**Коммуникативные навыки и качества** - Это поведенческий комплекс, благодаря которому мы можем:

- установить контакт с незнакомым человеком;
- заинтересовать собеседника в последующем общении;
- поддерживать теплые отношения с окружением;
- отстоять и аргументировать свою позицию, защитить свои интересы;
- сводить к минимуму последствия конфликтов;
- осознанно использовать невербальные способы общения;
- распознавать и предотвращать попытки манипуляции;
- понимать других людей, причины их поступков и реакции на те или иные действия и слова собеседника.

Секреты коммуникабельного человека:

- **Не стесняйтесь первыми идти на контакт.**
- **Будьте в процессе общения постоянно.** Это значит, что отрывочные попытки инициативности в общении не выведут нас из состояния внутренней зажатости. Паровоз трудно сдвинуть с места, но когда он уже разогнался – его трудно остановить. Если постоянно стремиться к общению, заговаривать с незнакомыми людьми на улице, первыми звонить друзьям, чтобы просто поболтать, то со временем это будет даваться все легче и легче, а постоянное общение с людьми превратится в гармоничное дополнение к жизни.
- **Отбросьте ожидания и страхи – выстраивайте свое общение сами.** Мы идем на встречу с другом, чтобы весело провести время, а он оказывается грустным и неразговорчивым.
- **Будьте открыты и не стесняйтесь своих эмоций.** Часто мы становимся чрезмерно застенчивыми и замкнутыми оттого что слишком много думаем об уместности наших чувств и эмоций. Не бойтесь – показывайте себя. Когда смешно – смейтесь, когда грустно – грустите, когда любите – любите от всей души. Высказывайте свое мнение и делитесь необычными наблюдениями. Всегда найдутся люди, которые не поймут вас – и это нормально. Зато так вы сможете окружить себя настоящими единомышленниками.
- **Получайте удовольствие от общения.** Не нужно себя заставлять – учитесь искать позитивные моменты и выбрасывать из головы негатив. Вместо того, чтобы думать о каком-то своем неудачном ответе, лучше вспомните, сколько интересного вы узнали из разговора или как смеялись над анекдотом.