

“BEN DİLİ”



- . Hissedilenleri ifade eder.
- . İyi niyetle işbirliği çağrısıdır.
- . Çözüm getirmez, durumu açıklar.
- . Güven geliştirir.
- . Suçlamaz, yargılamaz.
- . Savunmaya itmez.
- . Paylaşmaya çağırır.
- . Karşıdaki kişide düşünme ve empati yaratır.
- . Hisler ve kaygılar açıkça dile getirilir.
- . Hislerin sorumluluğu yüklenilir.
- . Durum, davranış ve olumsuz duygu belirtilir.
- . "KİŞİLİGE SALDIRI YOKTUR"

BEN DİLİNİN YARARLARI

- SEN DİLİNDEKİ GİBİ KİŞİLER SAVUNMAYA GEÇMEZLER,
- BİREY KARŞISINDAKİNİ SUÇLU HİSSETTİRMEZ,
- DİLİ KULLANAN KİŞİNİN NEDEN O DUYGUYU YAŞADIĞI ANLAŞILDIĞI İÇİN İLETİŞİM SAĞLIKLI OLUR.
- BEN MESAJI ALAN KİŞİ BAŞKALARINI DÜŞÜNMEYİDE ÖĞRENİR.
- YAKINLIĞI ARTIRICIDIR,
- ANLAŞMAZLIKLARI AZALTIR,
- KONUŞAN KİŞİYİ DUYGULARINI BİRİKTİRMEDİĞİ, ETKİLİ OLARAK DİLE GETİRDİĞİ İÇİN RAHATLATIR.



SÖZSÜZ İLETİŞİM

SÖZSÜZ İLETİŞİM TANIMI

Sözsüz davranışların, sözel iletişim davranışlarıyla birlikte ya da tekil olarak kullanılarak anlamların değiş tokuş edilip yorumlandığı dinamik ve geri döndürülmez bir süreçtir.



SÖZSÜZ İLETİŞİM KODLARININ ORTAK ÖZELLİKLERİ



- İletişim yokluğunu olanaksız kılma
- Duygu ve coşkuları yetkin biçimde dile getirme
- Kişiler arasındaki ilişkileri tanımlama ve belirleme
- Sözlü iletişimin içeriği hakkında bilgi verme
- Güvenilir iletiler aktarma
- Kültüre göre biçimlenme

KÖTÜ İLETİŞİMİN GÖTÜRDÜKLERİ

- Zaman ve kaynak kaybı,
- Kötü iş ilişkileri,
- İş birliği kaybı,
- Motivasyon bozukluğu
- Verimsizlik,
- Ve müşteri kaybı.



İLETİŞİMİN GETİRDİKLERİ

- Herkes ne yapması gerektiğini bilir,
- Kaynaklar doğru zamanda doğru yerededir,
- Herkes neyi nerede yaptığını ve bunun gerek kuruluşun gerekse bireysel hedeflerine ne kadar uyduğunu bilir,
- Gerekli olan tüm bilgilere ulaşabilirsiniz,
- Fikirler belirtilir ve bunlardan yararlanılabilir,
- Sorunlar bilgi birikimi doğrultusunda kısa sürede çözülebilir,



KUŞAKLAR ARASI ÇATIŞMA



“Her yaştan ve her meslekten insanlar arasında, kuşak çatışması değil, iletişimsizlik vardır.”

BEDEN DİLİ

(İletişimin Söz ve Sözcük Gerektirmeyen Yüzü)

Beden, iç dünyamızı saran bir eldiven gibidir.

Gerçek duygu ve düşüncelerimizi kelimelerin arkasına gizlemek mümkündür ama, beden dilimizi gizlemek çok kere mümkün değildir.

Her insan beden dili konusunda bildiğini düşündüğünden daha fazlasını bilmektedir.

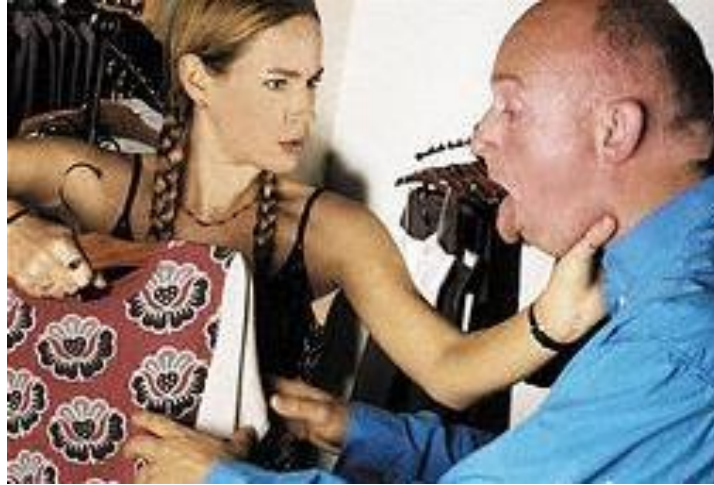
"Ne söylediğiniz değil, onu nasıl söylediğiniz önemlidir."

**"Beden dili, bilinçdışı
motivasyonlarımızı açığa çıkarır."**

**"Yüz ve bedenin hareketlerinden kişiler
bir kitap gibi okunabilir."**

BEDEN DİLİNİ ÖĞRENDİĞİNİZDE İLETİŞİM KURDUĞUNUZ KİŞİLERİN;

**Dürüst, Sinirli, Çıkarıcı, Şüpheli,
Kızgın, Endişeli, Güvensiz
v.s. olup olmadıklarına karar verebilirsiniz.**



BEDEN DİLİ ŞU NEDENLERLE KULLANILMALIDIR:

- Sözcüklerin sınırlılığı vardır,
- Sözsüz işaretler güçlüdür,
- Sözsüz mesajlar daha inanılır ve güvenilir olurlar,
- Sözsüz işaretler, açıklamakta güçlük çekilen duyguları daha kolay ifade edebilir,
- Karışık mesajları göndermede yardımcı olacak ayrı bir kanala ihtiyaç vardır.

İnsan insanı sadece ağzından çıkan sözlerle değil, beden hareketleriyle de değerlendirir.

BAZEN BİR HAREKET BİN SÖZE BEDELDİR.

Günümüzde beden dilini doğru kullanamayan insanlar için beden dili kara kutudur, ancak o kara kutuyu bulup çözebilen insanlar iletişim bilgi ve becerisini kazanmıştır.

BEDENİN İFADELERİ

- **Niyet edilen ifadeler:** Ne ifade etmek istenildiğini bilerek, isteyerek, insanın kontrol edebildiği, hareket ve ifadelerdir. Sözlü anlatımdaki dil ile eş anlamlar taşır.
- **Niyet edilmeyen (duygusal) ifadeler:** İstem dışı veya farkında olmadan yapılan hareketler, ifadelerdir. Üzüntü, korku, sevinç vb.

BEDEN DİLİ ÖGELERİ

- Yüz ifadeleri ve gözler,
- Mimikler ve jestler
- Duruş biçimi, dış görünüş
- Kişiler arasındaki mesafe ve bedensel temas
- Oturmak için seçilen yer,
- Ses tonu, hızı, şiddeti ve vurgulama,
- Konuşma sürati,
- Giyim, kuşam,
- Renklerin dili,
- Zamanın dili.

Olumlu Beden Dili Kullanımı

- **Göz Teması**

- Rahatsız etmeyecek ölçüde kısa süreli, uygun göz teması

- **Yüz İfadesi**

- Canlı, dinamik
- Sıcak tebessüm
- İlgili bir ifade

- **Baş Hareketi**

- Dinlerken başı sallayarak onaylama
- Anlaşıldım duygusu yaratma
- Hafif dik tutun

- **Jestler**

- Aşırıya kaçmadan kullanın
 - Kol kavuşturmayın
 - Elleri ağza, yüze götürmeyin
 - Elleri cepte veya saklı tutmayın
-

Olumlu Beden Dili Kullanımı

- **Beden Duruşu**

- Ayaktaysanız dik durun
- Oturuyorsanız ve konuşmuyorsanız arkanıza tam yaslanın
- Dinlerken veya konuşurken oturur pozisyonda öne eğik şekilde ilgili durun

- **Yöneliş**

- Konuştuğunuz kişiye yönelik durun
- Göğsünüzü grup konuşmalarında mümkün olan sayıda kişiye açık tutun

- **Beden Teması**

- Mümkün olduğunca dokunun

Olumlu Beden Dili Kullanımı

- **Dış Görünüş**
 - Giyiminiz renkli olsun
 - Ortama uygun giysiler seçin
- **Konuşma**
 - Çok fazla ve hızlı konuşmayın
 - Yüksek sesle konuşmayın
- **Yakınlık**
 - Kişisel alanları ihlal etmeden yakın durun