

CZYM SĄ UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNE?



MIĘKKO O **KOMPETENCJACH**

by Katarzyna Płuska

mgr Katarzyna Skoczyła-Płuska

Umiejętności interpersonalne to umiejętności społeczne,
które pozwalają nam lepiej komunikować się i
współpracować z innymi ludźmi.



Są to umiejętności, które używamy codziennie,
gdy rozmawiamy, współdziałamy w grupie,
rozwiązujemy problemy czy dzielimy się naszymi
uczuciami.

Co obejmują umiejętności interpersonalne?

- Umiejętności te obejmują sposób, w jaki rozmawiamy, reagujemy na to, co inni mówią oraz jak rozumiemy i wyrażamy uczucia.
- To przykładowo: komunikacja werbalna i niewerbalna, aktywne słuchanie, empatia, rozwiązywanie konfliktów, współpraca, asertywność, przywództwo, negocjacje, perswazja, mediacje, budowanie zaufania, adaptacja do zmian, zarządzanie stresem, radzenie sobie z krytyką, motywowanie innych, umiejętność prowadzenia dyskusji, zdolność do pracy zespołowej.



Wyrazy bliskoznaczne i synonimy do "umiejętności interpersonalne"

- Kompetencje międzyludzkie
- Zdolności interpersonalne
- Umiejętności komunikacyjne
- Kompetencje komunikacyjne
- Zdolności komunikacyjne
- Umiejętności społeczne
- Kompetencje społeczne
- Zdolności społeczne



Czy umiejętności interpersonalne są wrodzone?

- Umiejętności interpersonalne nie są czymś, z czym się rodzimy – każdy z nas może je rozwijać i doskonalić przez całe życie.

Jak je rozwijamy?

- Od kiedy jesteśmy dziećmi, uczymy się tych umiejętności, często nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Na przykład, kiedy uczymy się, jak reagować, gdy ktoś jest smutny lub jak prosić o pomoc.
- Możemy też świadomie pracować nad naszymi umiejętnościami interpersonalnymi poprzez różne ćwiczenia, takie jak role play (odgrywanie ról), dyskusje w grupie czy nauka efektywnego komunikowania swoich emocji.

Po co rozwijać umiejętności interpersonalne?

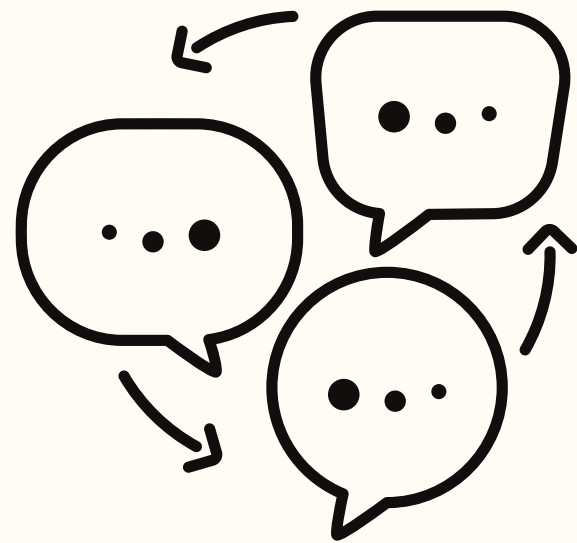
Rozwijanie umiejętności interpersonalnych pomaga w wielu aspektach życia:

- Łatwiej nawiązujesz i utrzymujesz przyjaźnie.
- Lepiej komunikujesz się, jasno wyrażając swoje myśli i rozumiejąc innych.
- Rozumiesz uczucia innych, co pomaga w rozwiązywaniu konfliktów.
- Efektywniej współpracujesz w grupie, co jest ważne zarówno w szkole, jak i w przyszłej pracy.
- Budujesz swoją zdolność do bycia liderem i osiągnięcia sukcesów zarówno osobistych, jak i zawodowych.
- Po prostu jesteś bardziej szczęśliwym człowiekiem!



KOMUNIKACJA WERBALNA

- Komunikacja werbalna to sposób, w którym używamy słów do rozmowy z innymi, zarówno gdy mówimy, jak i piszemy.



- Dzięki niej możemy wyrazić nasze myśli i uczucia, wyjaśnić coś innym, czy zadać pytania. To kluczowe, gdy chcemy być dobrze zrozumiani i budować silne relacje z rówieśnikami i dorosłymi.



KOMUNIKACJA NIEWERBALNA

- To wszystkie sposoby, w jakie komunikujemy się bez używania słów – gesty, mimika twarzy, postawa, a nawet odległość, na jaką stajemy od rozmówcy.



- Komunikacja niewerbalna może powiedzieć innym więcej niż tysiąc słów. Pokazuje nasze prawdziwe uczucia i reakcje, co jest równie ważne jak słowa, które wypowiadamy. Może wzmacniać nasze przekazy werbalne lub przekazywać informacje, gdy nie znajdujemy odpowiednich słów.

AKTYWNE SŁUCHANIE

- Słuchanie aktywne to umiejętność skupienia pełnej uwagi na tym, co mówi druga osoba, interpretowanie jej słów i odpowiedź w sposób, który pokazuje zrozumienie przekazu.
- Aktywne słuchanie to nie tylko słyszenie słów, ale także zrozumienie przesłania za nimi. To kluczowe dla budowania silnych relacji, ponieważ pokazuje, że naprawdę zależy nam na drugiej osobie. Umożliwia lepsze rozumienie problemów oraz efektywniejsze współdziałanie w zespole. Pomaga także unikać nieporozumień i jest ważne w każdej rozmowie, od szkolnych dyskusji po przyszłe rozmowy zawodowe.



EMPATIA

- Empatia to zdolność do rozumienia uczuć innych osób, a także do odczuwania ich emocji, jakby były naszymi własnymi.



- Kiedy jesteśmy empatyczni, lepiej rozumiemy, co przeżywają nasi znajomi czy członkowie rodziny. To pomaga nam reagować w sposób, który wzmacnia nasze relacje i sprawia, że inni czują się wspierani i rozumiani.

ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

- Rozwiązywanie konfliktów to umiejętność znajdowania rozwiązania, kiedy ludzie mają różne opinie lub problemy, które trudno im samodzielnie rozwiązać.
 - Umiejętność ta jest kluczowa, aby unikać długotrwałych sporów i negatywnych emocji. Dzięki niej możemy szybko znajdować kompromisy i rozwiązania, które są dobre dla wszystkich stron, co jest ważne w szkole, w domu i w przyszłości w pracy.



WSPÓŁPRACA

- Współpraca to praca z innymi w grupie w celu osiągnięcia wspólnych celów lub wykonania zadań.



- Dzięki współpracy możemy osiągnąć więcej niż samodzielnie. To umiejętność, która pomaga w projektach szkolnych, w sportach zespołowych i w wielu innych sytuacjach, gdzie wspólne działanie przynosi lepsze efekty

ASERTYWNOŚĆ

- Asertywność to zdolność do wyrażania swoich myśli, uczuć i potrzeb w sposób otwarty i szanujący prawa własne, ale i innych osób.



- Bycie asertywnym pomaga nam stawiać granice, bronić swoich praw bez bycia agresywnym i komunikować swoje potrzeby w sposób, który jest zrozumiały dla innych. To ważne, aby być słyszonym i szanowanym.

PRZYWÓDZTWO

- Przywództwo to zdolność motywowania i kierowania innymi, pomagając grupie osiągnąć jej cele.



- Dobry lider potrafi zainspirować zespół, efektywnie zarządzać zadaniami i prowadzić do sukcesu. W szkole i poza nią przywództwo może przydać się podczas prowadzenia projektów, organizowania wydarzeń czy kiedy pomagasz innym w osiągnięciu wspólnych celów.

Dziękuję za uwagę!

**A teraz czas na ćwiczenia
umiejętności interpersonalnych!**



MIĘKKO O KOMPETENCJACH

by Katarzyna Pluska

www.katarzynapluska.pl