

## HAYATLA İLETİŞİM

### Eğitimin Amacı:

İnsanı insan yapan temel özellikler aynıdır. Farklı olan hayatla ne şekilde iletişim kurduğumuzdur. Bazen bir söz, bazen bir bakış, bazen bir duruş bizi farklılaştırır. Her insan bir bilmedir. Bilmeden kodlarını çözmek ya da kendimize yeni kodlar eklemek, iletişimi sanat yapan en önemli unsurdur.

Kendilerini iyi ifade edebilen, empati kurabilen ve farkındalıkla yaşayan insanlar, hayatta mutlu, işlerinde verimli, işbirliğine açık ve duyarlı olur. Buradan yola çıkarak "Hayatla İletişim" başlıklarını şöyle sıralayabiliriz:

- Etkili iletişim kurabilme konusunda kişisel becerilerle ilgili farkındalığı geliştirmek
- İş yaşamında ve özel yaşamda karşılaşılan iletişim kaynaklı sorunların çözümünü kolaylaştırmak
- Kişilerin iletişimi doğru yönetebilmeleri için kendi iç dünyalarını anlamalarını sağlamak
- İletişimin kendimizden başlayan ve iyi yönetilmesi gereken bir süreç olduğunu kavramak
- Yanlış iletişimden doğan çatışmayı önlemek

### Eğitimin İçeriği:

- Nefesin Önemi
- Stresle Beden İlişkisi
- Stresten Arındıran Nefes Çalışmaları
- Sesi Doğru Kullanma
- Anlaşılabilir Konuşma
- Sözcüklerin Önemi ve Kelime Dağarcığı
- Sıklıkla Yapılan Yanlışlar
- Beden Dilinin Doğru Kullanımı
- Topluluk Önünde Konuşma
- Heyecanı Yenmenin Püf Noktaları
- Mesajları Etkili Biçimde İletme
- İş Hayatında Etkin İletişimin Önemi
- Karşımızdakini Dinleme Becerisi

- İçimizdeki Sesleri Dinleme
- Bilialtının alışma Esasları
- Kendimizle İlgili Yeni Bir Senaryo Yazma
- Hedef Belirleme ve Kararlılık
- Olumlamanın Gücü

### **Eđitim Kimlere Hitap Ediyor ?**

- Hayatla bađın ancak iletiřimle mümkün olduğunu anlayan,
- Sorunun çevredeki insanlarda deđil kendinde olduğunu düřünen,
- Empati kurmanın önemini kavrayan,
- İletiřimsizlik ve zgven sorununun, hedeflere ulařmada en büyük engel olduğunu bilen,
- İř ve özel yaşamında başarılı ilişkiler kurarak daha aktif rol almak isteyen,
- Kişisel geliřimin gerekliliđini kavrayan,
- Deđiřime inanan kiřiler

### **Eđitime eřlik eden uygulamalar:**

- Günlük hayatta uygulanabilecek nefes egzersizleri
- Topluluk önünde konuşma pratikleri
- Kamera önünde konuşma pratikleri
- Birlikte izleme ve performans deđerlendirme