

SIEMA!

HEJ!

70%

czasu

aż tyle, według szacunków psychologów, poświęcamy na komunikowanie się z innymi

Cooper, 1994

## KOMUNIKACJA

“

...dobra i skuteczna komunikacja znacznie ułatwia życie, dlatego warto doskonalić jej umiejętność...

”

...ludzie komunikują się ze sobą najlepiej, jak potrafią, ale często niestety nikt ich nie nauczył, jak to robić skutecznie i z szacunkiem. Powtarzają zatem wyuczone w rodzinie sposoby, które nie zawsze są najlepsze. Większość ludzi popełnia wiele błędów, które w konsekwencji doprowadzają do nieporozumień i złości...

**...nie informują o swoich potrzebach, ponieważ uważają je za oczywiste i oczekują, że otoczenie powinno się ich domyślić...**

...wewnętrzna niejasność, niewyrażanie lub mało klarowne wyrażanie własnych potrzeb i oczekiwań, spodziewanie się ze strony otoczenia domyślania się ich, a także nieumiejętność słuchania innych - to podstawowe problemy z komunikacją...

10