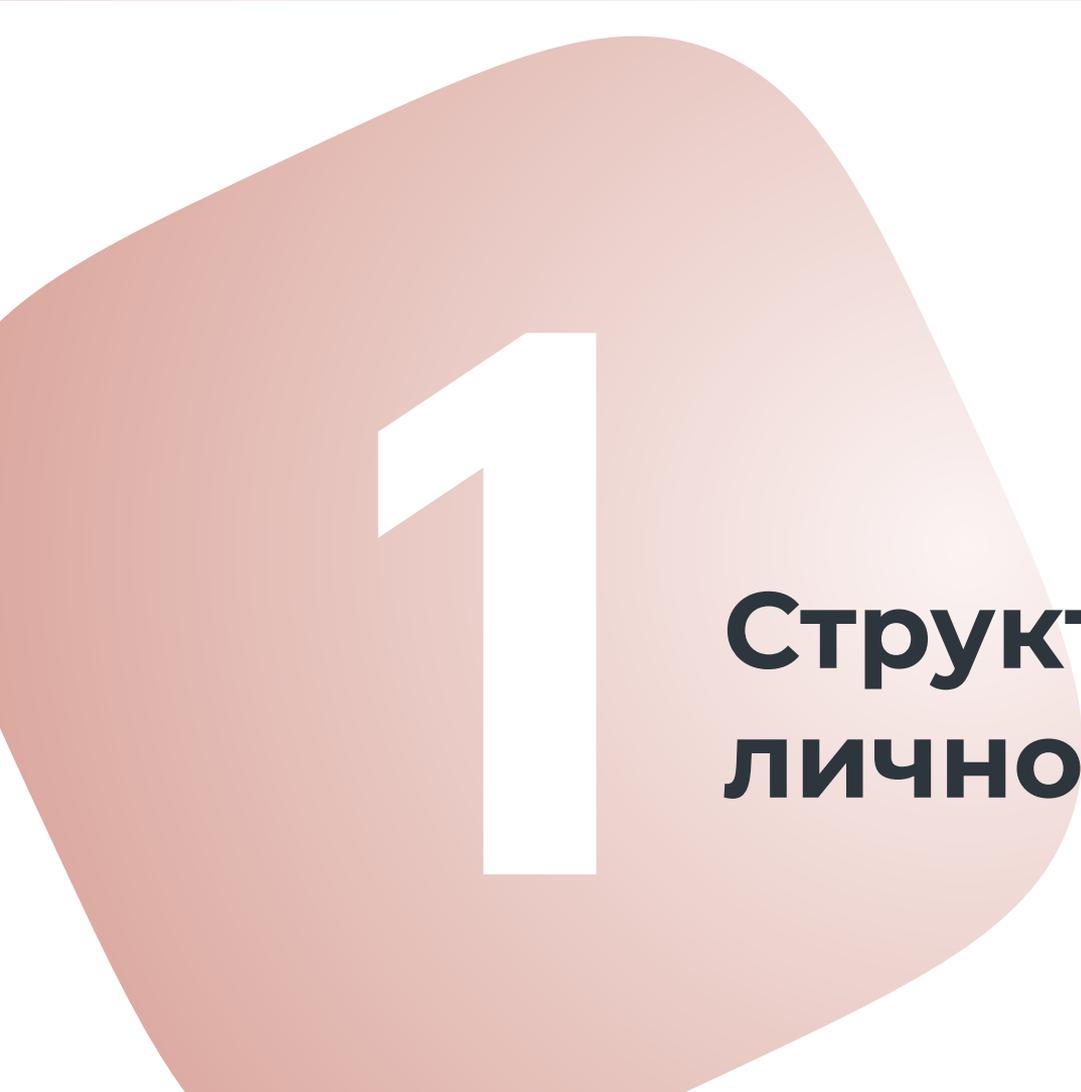


# **Эффективная коммуникация с коллегами**

**и не только**

# План

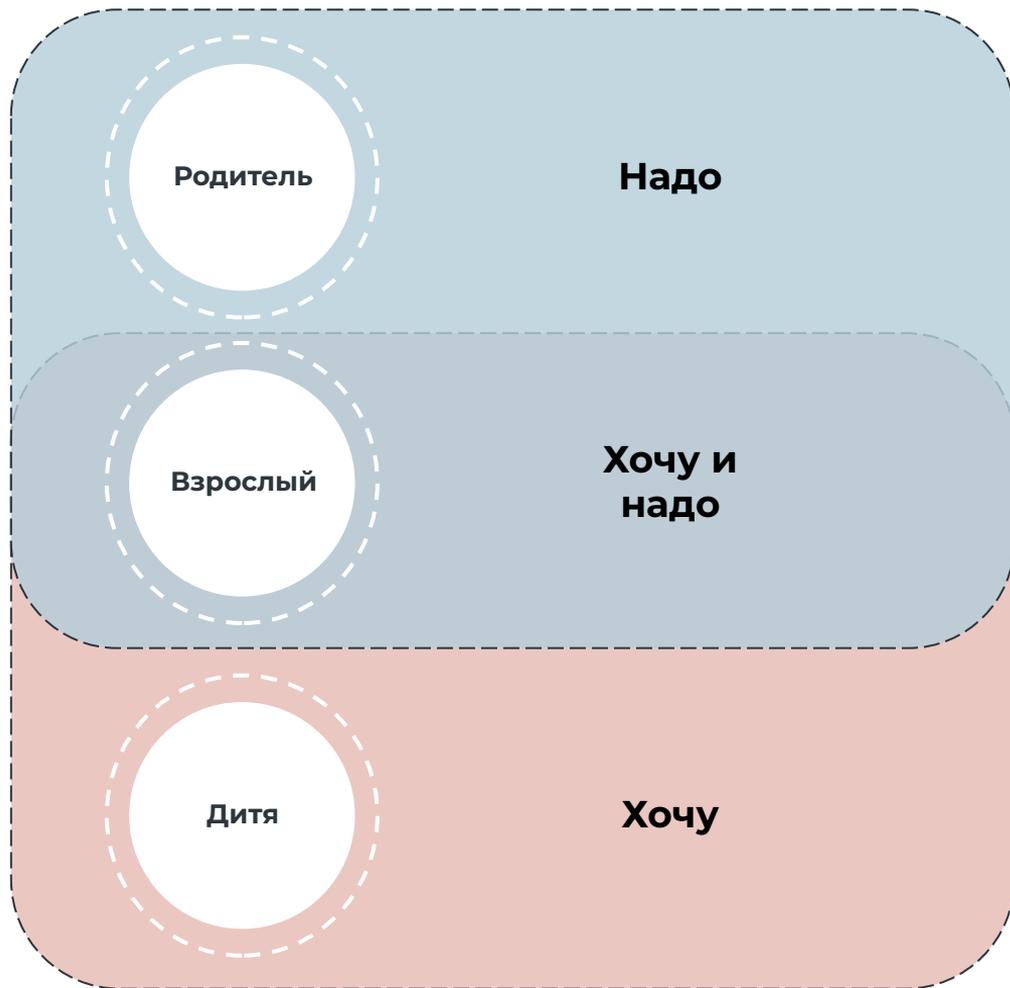
1. Структура личности
2. Виды отношений и коммуникация в них



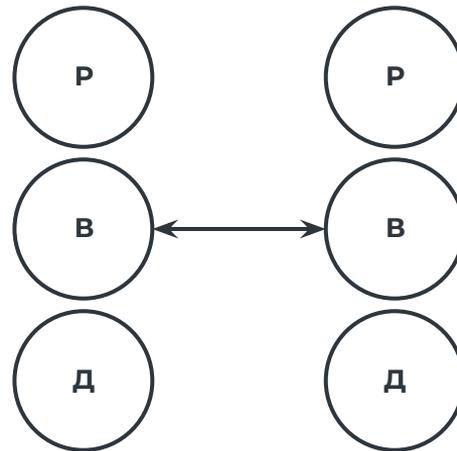
1

# **Структура личности**

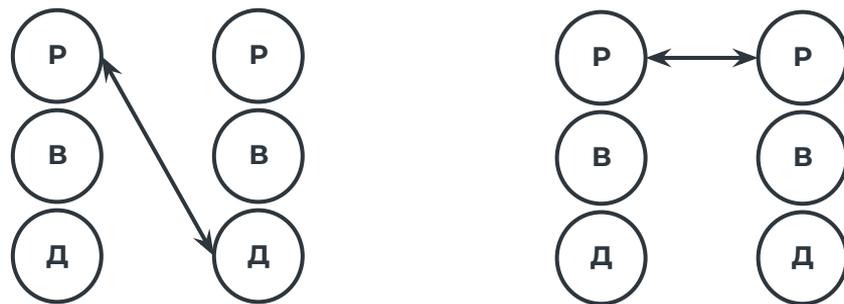
# Личностные роли



# Эффективные модели



# Эффективные модели

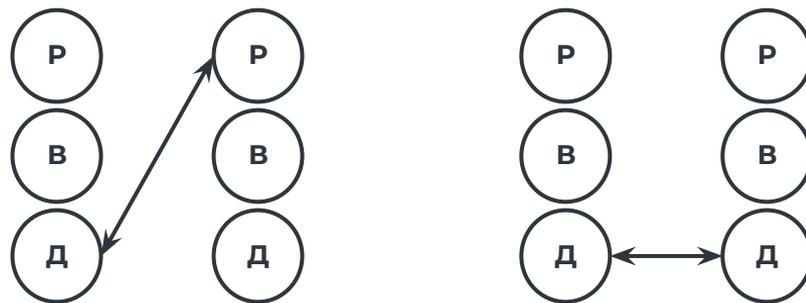


**Контролирующий родитель:**

структура, организация

**Заботливый родитель:** поддержка,  
забота

# Эффективные модели

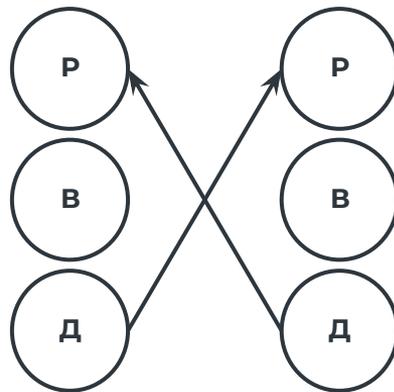
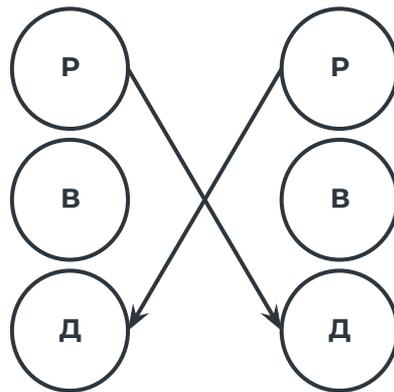


**Адаптирующийся ребенок:**

командный игрок

**Свободный ребенок:** креативный,  
игривый

# Неэффективная модель



# Уровни сообщения

1

**Надень шапку**

2

**Я не хочу, чтобы ты  
заболел**

3

**Я не хочу тратить  
время, силы на твое  
лечение**

## Пример 1

**Ситуация:** вы приходите в переговорку и видите грязный заляпанный стол и грязные чашки после встречи, никого нет

### **Сообщение в чат:**

Ребят, ну честно, это уже достало. У кого была встреча, идите и уберите за собой!!!!!! У нас вообще-то есть правила, почему я должна постоянно .....

Определите из какого состояния сообщение

## Пример 2

**Ситуация:** начальник предлагает вам поработать сверхурочно

**Диалог:**

- **А:** Петя, есть задача по доработке проекта, ее важно выполнить срочно, поэтому прошу тебя выйти в субботу на работу. Могу предложить либо оплату в двойном размере, либо отгул в следующую пятницу. Что скажешь?
- **Б:** А нельзя было заранее предупредить? Такое ощущение, что без меня никто ничего не может сделать. Как что — сразу Петя!» ...

Определите какие транзакции произошли

## Пример 3

**Ситуация:** начальник предлагает вам поработать сверхурочно

**Диалог:**

- А: Коля, есть задача по доработке проекта, ее важно выполнить срочно, поэтому прошу тебя выйти в субботу на работу. Могу предложить либо оплату в двойном размере, либо отгул в следующую пятницу. Что скажешь?
- Б: Что же мне теперь делать, я же обещал семье поехать на дачу?...

Определите какие транзакции произошли

## Пример 4

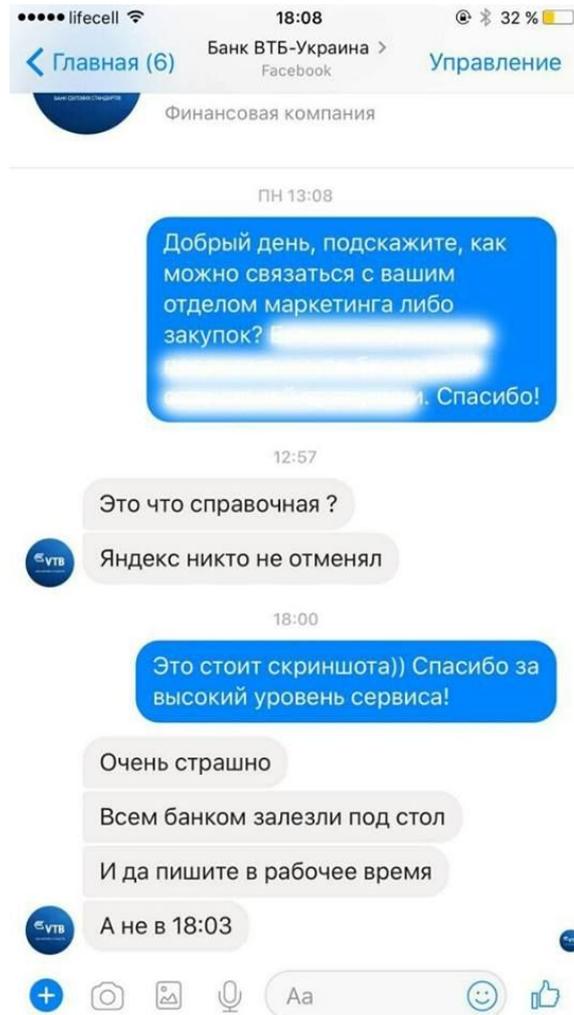
**Ситуация:** вы захотели стать начальником отдела к концу года

### Внутренний диалог:

- А: Вот когда я стану начальником отдела, я изменю процессы в продакшене так-то так-то, и вообще все будет просто круто
- А: А вдруг я ошибусь, и что-то пойдет не так? И что я тогда буду делать? Я не знаю, что делать
- А: Блин, да прекрати ныть уже, соберись, сколько можно, так и останешься ....

Определите какие транзакции произошли

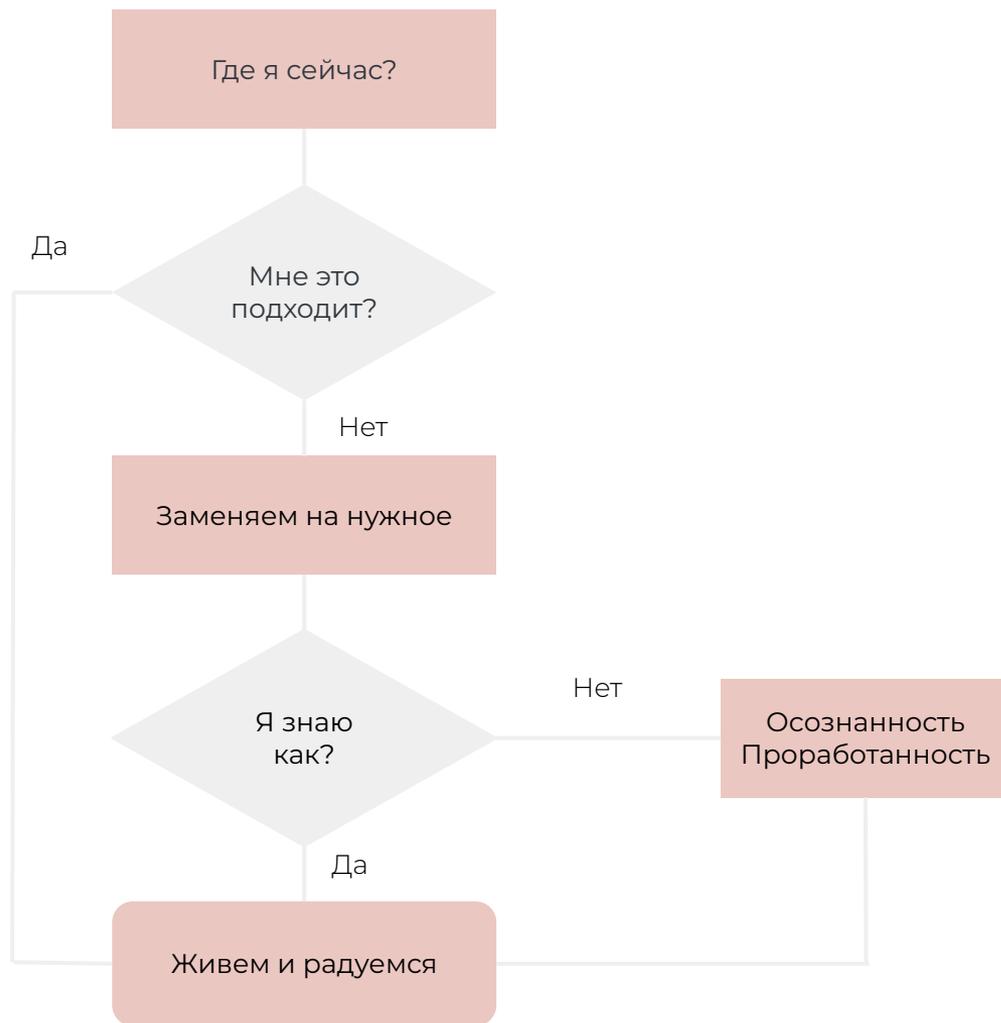
## Пример 5

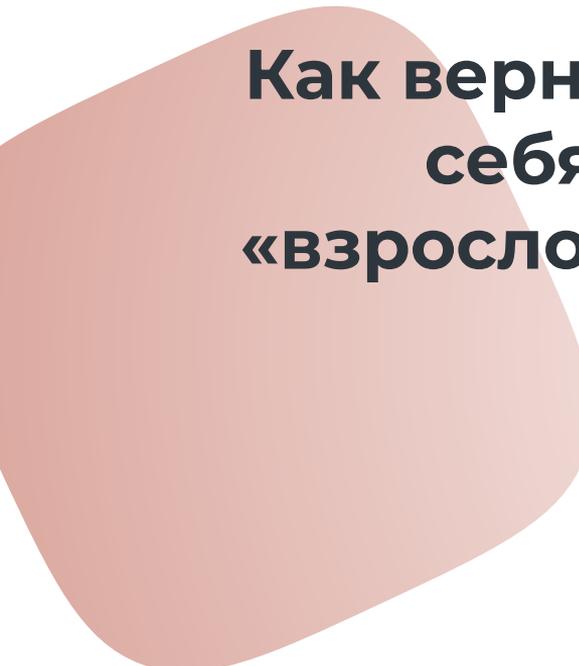


Определите какие транзакции произошли

**Давайте разберем ваши  
ситуации**

# Что делать?





## **Как вернуть себя во «взрослого»**

1. Быть в ресурсе, восполнять энергию
2. Мыслить из «Я»
3. Что Я чувствую/ощущаю?
4. Практики заземления
5. Практика «Три цвета и звука»
6. Думать на другом языке

## **Как вернуть собеседника во «взрослого»**

1. Общаться из взрослого со взрослым
2. Вернуть ему его состояние (вопрос, констатация, телесный контакт): что ты сейчас чувствуешь?
3. Позиция в пространстве

# Домашнее задание

1. Повспоминайте, как у вас проявляется ребенок или родитель? Какие они?
2. Ловите себя в моменте, и спрашивайте, в каком эго-состоянии я сейчас нахожусь? (например, с будильником)

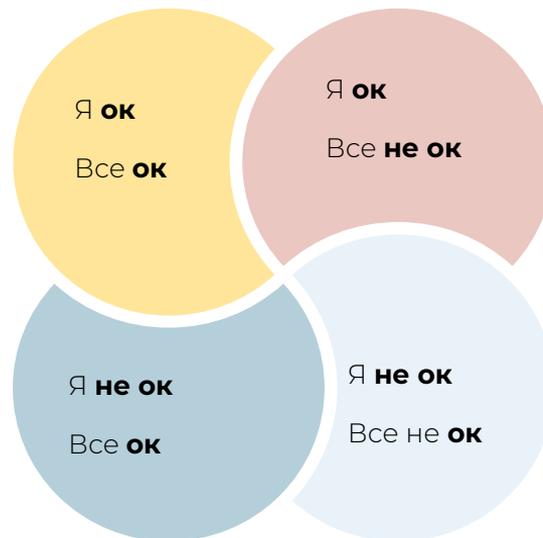
# Игры,

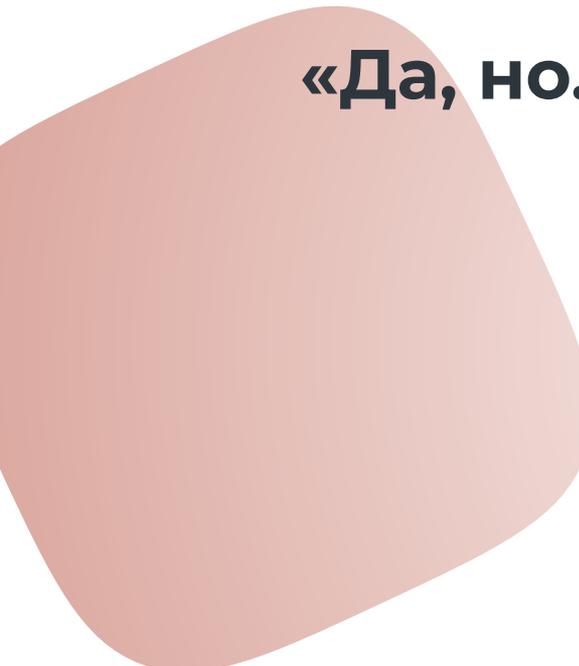
в которые играют люди **на работе**



# Зачем люди играют?

1. Удовлетворяют свои нужды:
  - внимание
  - одобрение
2. Утверждаются в своей жизненной позиции





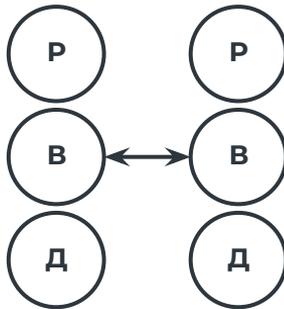
## «Да, но...»

- А: я хочу, чтобы ты участвовал в новом проекте, это очень важный и сложный клиент
- Б: **да, но** у меня сейчас итак очень высокая нагрузка, я итак не вывожу. Может отдадим этот проект Вадиму?
- А: мы могли бы передать какие-то из твоих текущих проектов Вадиму, чтобы разгрузить тебя
- Б: **да, но** на передачу проектов тоже потребуется большое количество сил и времени, а у меня сейчас итак их недостаточно
- А: проект запустится только через три недели, ты можешь взять отпуск, восстановить силы и приступить к нему
- Б: **да, но** пока я буду в отпуске, наверняка по моим текущим проектам будет завал, который мне потом придется разгрести...

## «Да, но»

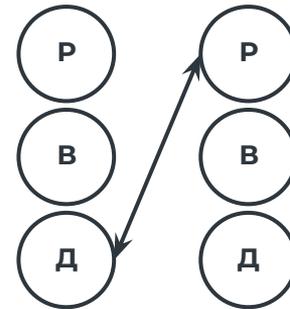
### Кажется

Б хочет как лучше  
для проекта



### На самом деле

Ищет оправдания  
своему нежеланию  
брать проект



# Что делать?

1. Осознать игру
2. Согласиться и перестать играть  
или
3. Вывести во взрослого (конкретные вопросы)

# 2

## **Виды отношений и коммуникация в них**

# Виды отношений

Степень раскрытия эмоций

## Дальние

Курьеры, продавцы, водители, официанты, попутчики

Минимальная, для конкретной цели

## Средние

Друзья, коллеги, одноклассники, одноклассники

Позитивных максимальная, негативных для конкретной цели

## Близкие

Муж/жена, родители, братья/сестры, дети

Максимальная

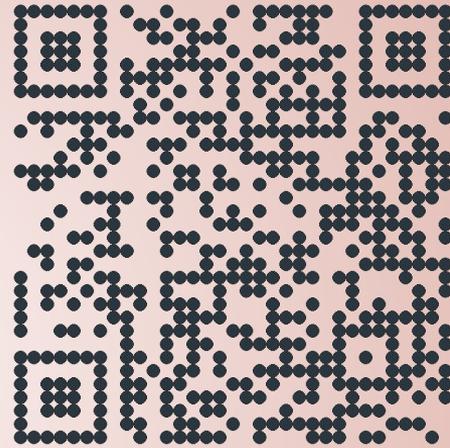
# Навыки коммуникации

	дальние	средние	близкие
просить (спрашивать)	+	+ -	+
отказывать	+	+ -	+
конфликтовать	- +	-	- +
выражать мнение	- +	+ -	+
хвалить	+	+	+
критиковать	-	-	-

# Почему так?

1. Не понимаете как по-другому
2. Страхи из прошлого
3. Отсутствие привычки

# Спасибо!



**Оставьте пожалуйста обратную  
связь по ссылке!**