

"بسم الله الرحمن الرحيم"

موضوع نشست: "ارتباط موثر"

جلسه هفتم: ۱۵ تیر ۱۴۰۰

• تکنیک های ارتباط موثر:

۳- تیپ شناسی شخصیت:

شخصیت واقعی ما پشت شخصیت اجتماعی ما پنهان است.

کسی که ظاهر و باطنش یکی است، صادق است. کسی که ظاهر و باطنش از هم فاصله داشته باشد، به دروغ نزدیک می شود.

انواع شخصیت شناسی:

A: شتاب زدگی دارند- کمال طلب- عصبی- هیجانی

B: استرس کمی دارند- خونسرد

C: ابرازگری ندارند- نسبت به رفتارها حساس هستند- استرس بالا

D: ریسک پذیر- رک و قاطع- هیجانی اما قابل کنترل

درونگرایی:

حساس- در مواجهه با مشکلات عقب می کشند- چسبندگی به عادات قبلی- توجه به

درون- تنهایی را دوست دارند- اشتباهات کمتری دارند- نصیحت پذیر- منطقی تر

برونگرایی:

ارتباطات قوی- اهل گفتگو- توجه به دنیای بیرون- تنهایی را دوست ندارند- انعطاف پذیری بالا- تنوع طلب- ریسک پذیر

چرا سراغ شخصیت شناسی می رویم؟

۱- عیوب خودمان را شناسایی کنیم و برای رفع آنها تلاش کنیم.

۲- حسن های بقیه ی تیپ ها را به خود اضافه کنیم.

۳- برقراری ارتباط

اگه من برونگرا باشم، با برونگراها ارتباط خوبی برقرار میکنم.

باید اول ارتباط را ایجاد کنیم و سپس به هدایت پردازیم.

تربیت: به فعلیت رسیدن استعدادهای نهفته افراد

من بستر را برای رشد آماده میکنم، تربیت صورت میگیرد.

تمام تکنیک های ارتباط موثر با سیستم لیمبیک در ارتباطند.

تا باورها تغییر نکند، رفتار ما تغییر نخواهد کرد. برای تغییر باورها باید با سیستم

لیمبیک ارتباط برقرار کنیم.

ادراک های حسی، سیستم های ترجیحی (روحیه ای که غلبه داره، مثلا من هم

ویژگی های برونگرایی دارم و هم ویژگی های درونگرایی- اما ویژگی های برونگرایی در

من غالب هست و ترجیح داره، پس من آدم برونگرایی هستم.)

جهان را از ۵ طریق می شناسیم. ← بینایی- شنوایی- بویایی- چشایی- لامسه

سه نوع شخصیت برگرفته از ۵ حس: بصری (بینایی) - سمعی (شنوایی) - لمسی (بویایی، چشایی، لامسه)

فواید سیستم های ترجیحی:

- ۱- ایجاد ارتباط
- ۲- ارتقای خود
- ۳- انعطاف پذیری بیشتر
- ۴- قدرت همدلی بیشتر
- ۵- عیب و حسن هر سیستم را میفهمیم.
- ۶- بهتر با مخاطب ارتباط برقرار میکنیم.

راه های تشخیص سیستم ترجیحی:

- ۱- توجه به محور شخصیت ها:
بصری: سرعت سمعی: دقت لمسی: آرامش
- ۲- توجه به ویژگی ها:
بصری: زبان بدن قوی سمعی: شنوایی قوی لمسی: آرام آرام صحبت کردن
- ۳- واژگان خاص:
بصری: درخشان-شفاف- چشمگیر- نظر سمعی: تفکر- دقت- هوش- ادراک
لمسی: احساس- همدلی- واژه های دارای لطافت
- ۴- حرکت مردمک چشم:
بصری: به بالا راست نگاه میکند. سمعی: چپ یا راست لمسی: پایین