

# İLETİŞİM BECERİLERİ GRUBU

## I. OTURUM

### İLETİŞİM NEDİR ?

- Yapılandırma
- Grubun amacı
- Tanışma
- Bireysel amaçlar
- İletişim – Etkili İletişimin Önemi – Etkili İletişimin İlkeleri
- Sözel ve Sözel Olmayan İletişim

## II. OTURUM

### SÖZEL OLMAYAN İLETİŞİM (BEDEN DİLİ)

- Sözsüz davranışlar listesi:

Göz ilişkisi

Beden Duruşu

Baş ve Yüz Hareketleri

Sözel Kalite

Rahatsız Edici Kişisel Alışkanlıklar

- Sözsüz davranışlar ile ilgili alıştırmalar

## III. OTURUM

### İLETİŞİMDE ALGI: DEĞERLER - İHTİYAÇLAR – TUTUMLAR

- Her konu ile ilgili kısa bilgi ve uygulamalar

## IV. OTURUM ve V. OTURUM

### **KENDİNİ TANIMA**

- ❏ Duygu – Düşünce – Davranış modeli
- ❏ Kendini ifade etme biçimleri
- ❏ Pasif – Saldırgan – Girişken Davranış
- ❏ Düşüncelerin özellikleri, düşünce kalıpları
- ❏ Kendini tanıma penceresi
- ❏ İlgili alıştırmalar

## VI. ve VII. OTURUM

### **DUYGULAR**

- ❏ Duyguların doğası, olumlu – olumsuz duygular
- ❏ Duygu oluşum basamakları
- ❏ Favori duygular
- ❏ Duyguyu ifade etmenin farklı yolları
- ❏ Duygu ifadesinde risk
- ❏ Konularla ilgili alıştırmalar

## VIII. OTURUM

### **ETKİLİ DİNLEME VE YAPICI GERİBİLDİRİM VERME**

- ❏ Etkili dinleme koşulları
- ❏ Dinleme türleri
- ❏ Dinleme engelleri
- ❏ Neden geribildirim ?
- ❏ Geribildirim vermenin farklı yolları

## IX. OTURUM

### **EMPATİ ve BEN DİLİ**

- ❏ Konularla ilgili bilgi ve role-playing

## X. OTURUM

### SONLANDIRMA

- Genel olarak grubun deęerlendirilmesi
- Bireysel amaçlara ne ölçüde ulaşıldığının değerlendirilmesi