

# «КОММУНИКАбельность»

Что такое коммуникабельность и какие у неё бывают виды?

**Коммуникабельность** — умение налаживать контакты, способность к конструктивному и взаимообогащающему общению с другими людьми. Коммуникативные способности каждого человека формируются индивидуально и в течение всей жизни. Влияющими факторами здесь являются взаимоотношения с родителями, сверстниками, с учителями и руководителями.

*Виды:*

**Письменная.** Умения человека, владеющего этим навыком, сводятся к составлению писем, заполнению официальных документов. При этом он не допускает орфографических ошибок, выражает мысли четко и по делу. Письменная коммуникабельность — это необходимое качество для руководящих должностей.

**Устная.** Секрет успешного собеседника заключается в умении слушать. Коммуникабельный человек обладает этим навыком в совершенстве. Плюс умеет повернуть разговор в нужном направлении и склонить собеседника к своей точке зрения. Беседа проходит в спокойном тоне, повышенные нотки и давление на оппонента недопустимы.

Препятствия в общении, которые мешают стать тем самым «коммуникабельным» человеком

## **Неуверенность в себе.**

Когда трудно произнести слово, поскольку думаешь, что не справишься, не хватит тем для разговора.

## **Ограниченный кругозор.**

Когда действительно не знаешь, о чём беседовать, поскольку круг личных интересов сужен к 1-2 сферам.

## **Излишняя эмоциональность.**

Не позволяет сосредоточиться на состоянии оппонента, соответственно, и ловко вести разговор в нужном русле.

## **Нарушение концентрации внимания.**

Также как и переизбыток эмоций, через собственные мысли «в облаках» не можешь с интересом смотреть на собеседника и впитывать все его слова.

## **Негативный язык жестов.**

Человек подсознательно считывает мимику и движения другого. Поэтому если будут иметь место «закрытые позы», то вряд ли поверят в вашу искренность и доброжелательность разговора.

“Как развить Коммуникабельность?”

**Быть хорошим слушателем.** Люди часто забывают, что быть хорошим оратором в общении – недостаточно. Слушать своего собеседника – не менее важно, поэтому мы упомянули об этом в первом пункте. Речь идёт не только о том, чтобы не перебивать и поддерживать зрительный контакт. Но и уточнять детали, кивать головой в знак понимания, отвечать по теме.

**Контролировать эмоции.** Будучи агрессивным или угрюмым вряд ли получится привлечь внимание и расположение собеседника. Поэтому, стоит иметь позитивное мышление, которое будет отображаться и в мимике. Также делать уместные паузы в разговоре, использовать юмор. Сось, продолжи

**Не избегать общения.** Каждый малознакомый человек, или вовсе случайный прохожий, которые решили подойти к вам пообщаться – это отличная возможность отработать навыки коммуникации. Даже если вы нервничаете и не уверены в себе, с каждым разом будет получаться всё лучше.

**Избавьтесь от формальности.** Родственники, соседи или коллеги на работе спрашивают: «Как дела?». В ответ летит формальное: «Всё нормально». А можно рассказать забавную ситуацию, которая случилась утром, или об изменениях в вашей жизни. Это не должно обязательно быть чем-то грандиозным. Но с этого уже начнётся насыщенная беседа. Блин, я вроде что-то забыла.

**Получайте удовольствие.** Если наперёд настроить себя на скучный разговор, то можно самостоятельно его завести в тупик. Когда собеседник не может рассказать что-то волнующее, не стоит засыпать у него на глазах. Всегда можно взять инициативу в свои руки и оживить его своей историей, мимикой и жестами. Развивайтесь. Чтобы быть интересным собеседником, нужно быть интересной личностью. Поэтому нужно постоянно пополнять словарный запас, узнавать новости из различных сфер, ходить на лекции и в картинные галереи.

Надеемся, что наши мастер-классы помогут вам стать лучше

С любовью, [команда проекта](#) ♥♥♥