**Секрети успішного спілкування**

Кожен з нас хоче знати секрет, своєрідну формулу успішного спілкування: що потрібно робити, щоб легко налаштувати контакт з малознайомими людьми; підвищити ефективність спілкування з друзями та близькими людьми. Ефективність спілкування - це той "кінцевий продукт", який ми хочемо отримати в результаті нашої взаємодії. Під ефективністю спілкування ми розуміємо оптимальний спосіб досягнення поставлених комунікативних цілей.

Основні правила ефективного спілкування:

· Концентруйте увагу на людині, яка говорить, на її повідомленні.

· Уточнюйте, чи правильно ви зрозуміли як загальний зміст прийнятої інформації, так і її деталі.

· Повідомляйте іншій стороні в перефразований формі сенс прийнятої інформації.

· У процесі прийому інформації не перебивайте людину, яка говорить, не давайте поради, не критикуйте, не підводьте підсумок, не відволікайтеся на підготовку відповіді. Це можна зробити після отримання інформації та її уточнення.

· Домагайтеся, щоб вас почули і зрозуміли. Дотримуйтесь послідовності повідомлення інформації. Не пересвідчившись у точності прийнятої партнером інформації, не переходьте до нових повідомлень.

· Підтримуйте атмосферу довіри, взаємної поваги, виявляйте емпатію (співпереживання) до співрозмовника.

· Використовуйте невербальні засоби комунікації: частий контакт очей, кивання голови в знак розуміння та інші.

**Прийоми ефективного спілкування:**

*- "Правило трьох двадцяти":*

· перші 20 сек. зустрічі - вас оцінюють.

· перших 20 сек. має значення як і що ви почали говорити.

· і безумовно - 20 сек. посмішки і чарівності.

*- 6 правил гарного співрозмовника:*

· Виявляти щиру цікавість до співрозмовника.

· Посміхатися.

· Запам'ятати ім'я людини і не забувати час від часу повторювати його в розмові (це прийом психологічного «поглажування»).

· Вміти слухати.

· Вести розмову в колі інтересів вашого співрозмовника.

· Ставитися до нього з повагою.

*- Як збільшити корисність контакту:*

· Бути спостережливим;

· Зробити комплімент;

· Говорити про проблеми співрозмовника.

*Який результат ви отримаєте:*

· Формальний контакт переросте в нормальне людське спілкування.

· Ви завоюєте співрозмовника.

· Ви підвищите вашу самооцінку.