**Comunicarea eficientă**

**Comunicarea eficientă are loc atunci când mesajul ajunge complet de la emițător la receptor.**

**ATENȚIE:**

**Într-o comunicare mesajul ajunge complet dacă nu există bariere în comunicare.**

**Exemple de bariere întâlnite într-o comunicare:**

* **nerespectarea diversității**
* **discriminarea, stereotipurile, prejudecățile**
* **lipsa de atenție în momentul comunicării**
* **lipsa cunoașterii limbii**
* **lipsa de adaptare la situații noi**
* **nedeschiderea față de alte culturi**
* **refuzul de a afla informații noi, de a învăța lucruri noi**

**Observație:**

**Depășirea barierelor care apar in comunicare depinde, în primul rând , de atitudinea pe care o avem.**

**Comunicarea eficientă trebuie să fie una globală,adică să cuprindă întregul corp:nu doar gura și urechile, dar și ochii, gesturile și, mai ales, inima.**

**Comunicarea eficientă presupune cinci verbe cheie:**

* **a fi ( să fii prezent nu doar fizic dar și psihic)**
* **a simți ( să fii empatic, acceptă-l pe calălalt fără a-l judeca)**
* **a vedea ( să fii atent la gesturi,expresia feței, să descoperi emoțiile care nu sunt ,,spuse’’**
* **a vorbi ( vorbește clar și la obiect)**
* **a asculta ( nu te lăsa distras de ceea ce se întâmpla în jur, concentrează-te asupra informațiilor care ți se comunică)**

**Beneficiile comunicării eficiente:**

* **te vei înțelege mai bine pe tine și pe cei din jur**
* **îți vei dezvolta empatia**
* **capacitatea de relaționare**
* **îți vei depăși propriile prejudecăți, stereotipuri**
* **vei arăta respect, vei primi respect**