



# **Мастерство общения. Коммуникации в Поточе**

**Юлия Чернова, психолог, коуч, специалист по обучению**

# Обо мне



- Социальный психолог, коуч, специалист по обучению и развитию
- Ценю взаимоотношения и верю в то, что правильно выстроенные коммуникации облегчают жизнь, наполняют ее радостью

# Программа мастер-класса:

1. Что такое коммуникации в Поточе?
2. Как настраиваться на коммуникацию?
3. Как работать со своими эмоциями, которые мешают общению?
4. Что помогает войти в Поток в сложных коммуникациях?
5. Как эффективно организовать взаимодействие с близкими при решении важных общих вопросов?

# Коммуникации в Поточе

Что такое коммуникации в Поточе?





# Коммуникации в Поточе

## 3 пространства коммуникации:

- Вы
- Другой человек
- Пространство, которое возникает между вами



Ключевое в успешных коммуникациях – это полный контакт с тем, что происходит.

# Настройка на Поток в общении

- Через тело
- Через дыхание
- Через интерес
- Через внутренний образ, метафору, мантру



А как Вы настраиваетесь на общение?

# Как удерживаться в состоянии Потока?

С негативными эмоциями помогает справиться:

1. Осознание эмоций как телесного феномена
2. Визуальное «отпускание» негативных мыслей
3. Фокус на дыхании
4. Рассказ об эмоции с позиции внешнего наблюдателя



# Поток в сложных коммуникациях

## Подготовка к общению:

1. Настройка на Поток в общении, внимание к своему телу
2. Ответ на вопросы: «В чем Ваше намерение в этой встрече?», «Кем вы будете в этом разговоре?»

Вспомните, какой Вы, когда общение идет в Поточе, почувствуйте этот образ и «войдите» в него.

3. Напомнить себе перед беседой – «мы одно».



# Поток в сложных коммуникациях

## В процессе общения:

1. Старайтесь понять, что по-настоящему важно и нужно Вашему собеседнику?
2. Смотрите и слушайте с тотальным интересом к человеку.
3. Можно предлагать человеку выбор – что ты бы предпочел сделать сейчас, куда пойти в разговоре? И последовать за этим выбором.
4. Если разговор зашел в тупик, спросите себя: «От чего я лично могу здесь и сейчас получить удовольствие?»

# Поток в группах (семья, компания друзей, коллектив)

- Для того, чтобы быть в потоке с группой, нужно иметь сильный ответ на вопрос, зачем Вы пришли.
- Чтобы помочь группе и другому человеку быть в потоке, нужно в первую очередь самому быть в потоке.



# Как обсуждать важные вопросы?

1. Четкие цели и роли в начале беседы.
2. Научиться включать всех людей в первые 5 минут обсуждения.
3. Полное отключение всех внешних раздражителей.
4. Работа с телом.
5. Общее пространство и контакт глаз.
6. Вовлечение выпавших участников.
7. Мониторинг своего процента эфирного времени.
8. Принятие всего того, что говорится.

# Как обсуждать важные вопросы?

## Техника «3 круга обсуждения»

- 1) Анонсирование темы беседы
- 2) Круг вопросов, сомнений, опасений
- 3) Круг идей и решений
- 4) Круг выводов





# Радость общения



Со мной можно связаться:

- [julia-ia2006@yandex.ru](mailto:julia-ia2006@yandex.ru)
- <https://vk.com/chernova.julia>
- 8 950 023 74 50

**Спасибо за внимание!**