

ABILITATI DE COMUNICARE

CRESTEREA ANGAJABILITII SI A
ANTREPRENORIATULUI

 **matrix**
strategic mapping of
youth unemployment


FPIMM
BRAȘOV



CONTINUT



01

Cum construim relatii cu ceilalti?

02

Networking - de ce este important?

03

Comunicarea in public - cum controlam anxietatea?

REZULTATELE SESIUNII

- ✓ Constientizare elemente esentiale pentru construirea relatiilor
- ✓ Cunoastere strategii eficiente pentru a face networking
- ✓ Invatare tehnici de reducere a anxietatii pentru comunicarea in public
- ✓ Crestere interes pentru parcurgerea cursului online pe platforma Matrix

CONSTRUIREA RELATIILOR



Manifestati un interes real pentru ceilalti

- Reflectati asupra nevoilor, preocuparilor si intereselor celorlalti.
- Ascultati activ si intelegeti perspectiva lor:
 - Puneti intrebari deschise
 - Exprimati-va curiozitatea in legătura cu experientele sau preocuparile lor.

Utilizati un limbaj corporal pozitiv

- Adoptati o postura relaxata si evitati sa tineti bratele sau picioarele incrucisate.
- Tineti capul usor aplecat spre celalat in timpul conversației.
- Zambiti sincer atunci cand este cazul.

Mentineti contact vizual

- Priviti-i pe ceilalti în ochi cand vorbiti sau ascultati
- Evitati privirile insistente, intrerupand ocazional contactul vizual intr-o maniera naturala.

Oglinditi indiciile verbale si non-verbale

- Potriviti-va in mod subtil tonul, ritmul de vorbire cu al interlocutorului.
- Adoptati gesturi sau posturi similare interlocutorului, natural si discret.

Gasiti un teren/ puncte de vedere comune

- Abordati subiecte de interes comun, precum hobby-uri, evenimente recente sau cunostinte comune.
- Evidentiati interesele, obiectivele sau valorile comune.

Aratati empatie

- Recunoasteti sentimentele și punctele de vedere ale celorlalti, chiar dacă nu sunteți de acord cu ele.
- Exprimati intelegere si consideratie pentru pozitia lor, pentru ca astfel puneti bazele colaborarilor viitoare.

LIMBAJ INCLUZIV



Utilizati un limbaj clar si simplu

Evitati jargonul, acronimele si limbajul complex care ar putea crea confuzie pentru unii participanti.



Furnizati materialele in mai multe formate

Includeti documente scrise sau in format electronic, elemente grafice si explicatii verbale, acces de pe telefon sau laptop etc.



Fiti atent la diferentele culturale

Sensibilitatea culturala implica a fi constient si respectuos fata de normele si practicile culturale ale altora.



Folositi un limbaj incluziv

Limbajul incluziv evita presupunerile despre sex, rasa, varsta, abilitati sau alte atribute personale.



NETOWRKing



DE CE ESTE IMPORTANT?

Networkingul este procesul de construire si mentinere a relatiilor cu ceilalti.

Implica conectarea cu oameni din diferite contexte profesionale sau sociale pentru a creste cercul de contacte si sprijin al individului.

CUM SA FACI NETWORKING

5 Trucuri pentru a construi RELAȚII PUTERNICE

1 Fiți răbdător

la timp să construiești relații profunde. Nu grăbiți procesul.

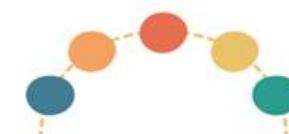


2 Practicați Ascultarea Activă

Ascultarea activă este crucială pentru a construi relații puternice

3 Utilizați social media în mod înțelept

Platformele de social media pot fi instrumente puternice de networking dacă sunt utilizate înțelept



4 Participați la evenimente relevante de networking

Nu vă limitați la domeniul dvs și participați la conferințe sau seminarii deoarece sunt excelente oportunități pentru networking.

5 Ține-ți legătura

Networkingul este un proces continuu care implică cultivarea relațiilor de-a lungul timpului prin păstrarea contactului și distribuirea periodică de conținut relevant pentru a păstra o conexiune caldă și activă.



GOOD

NETWORKING
IS *just like*
ASKING FOR
DIRECTIONS

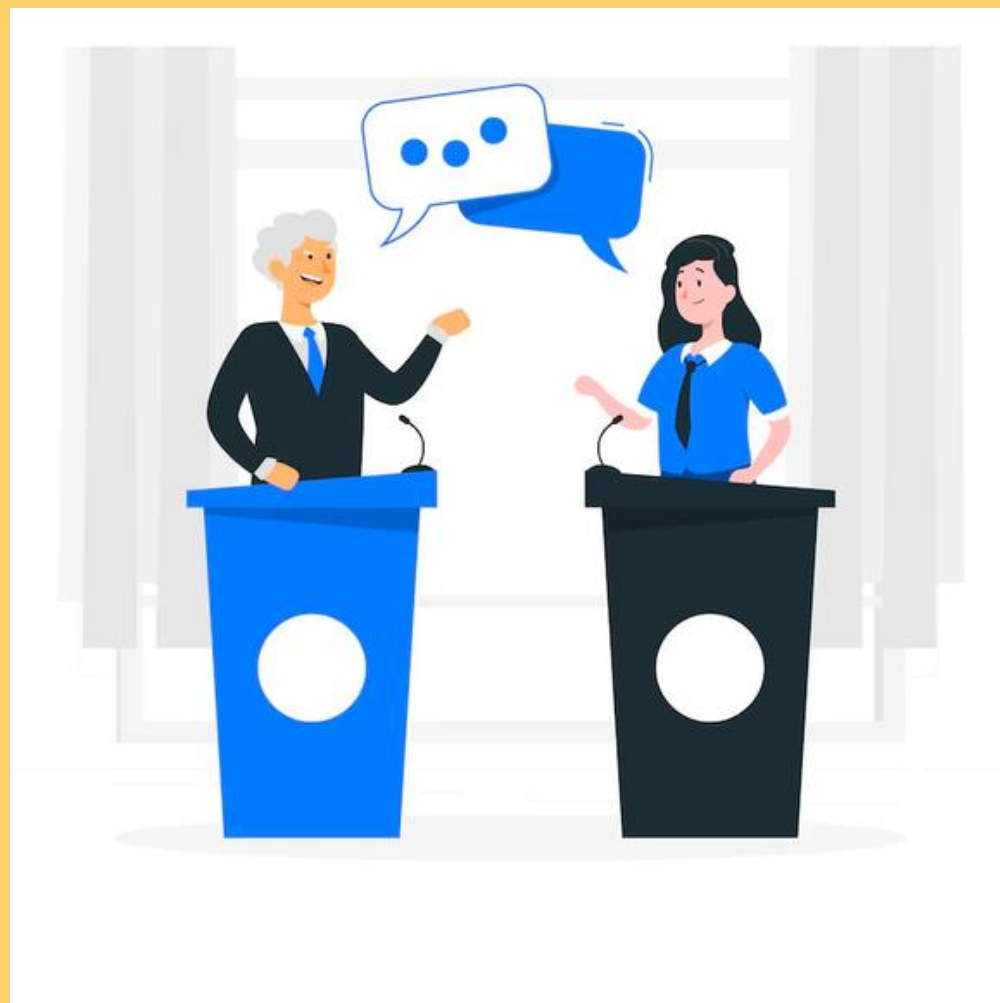


VALORIFICAREA OPORTUNITATILOR DE NETWORKING

- Alaturati-va grupurilor LinkedIn sau social media
- Impartasiti experienta
- Cereti ajutor
- Cautati un mentor
- Raportati-va la networking ca la o oportunitate
- Fiti constient ca si voi aveti o contributie intr-un domeniu
- Fixati-va un scop mai inalt decat interesul personal imediat



COMUNICAREA IN PUBLIC



CUM SA CONTROLEZI ANXIETATEA

85% dintre oameni se tem sa vorbeasca in public!

Anxietatea poate fi productiva pana la un punct!

Daca vorbitorul se simte inconfortabil si audienta se va simti la fel!

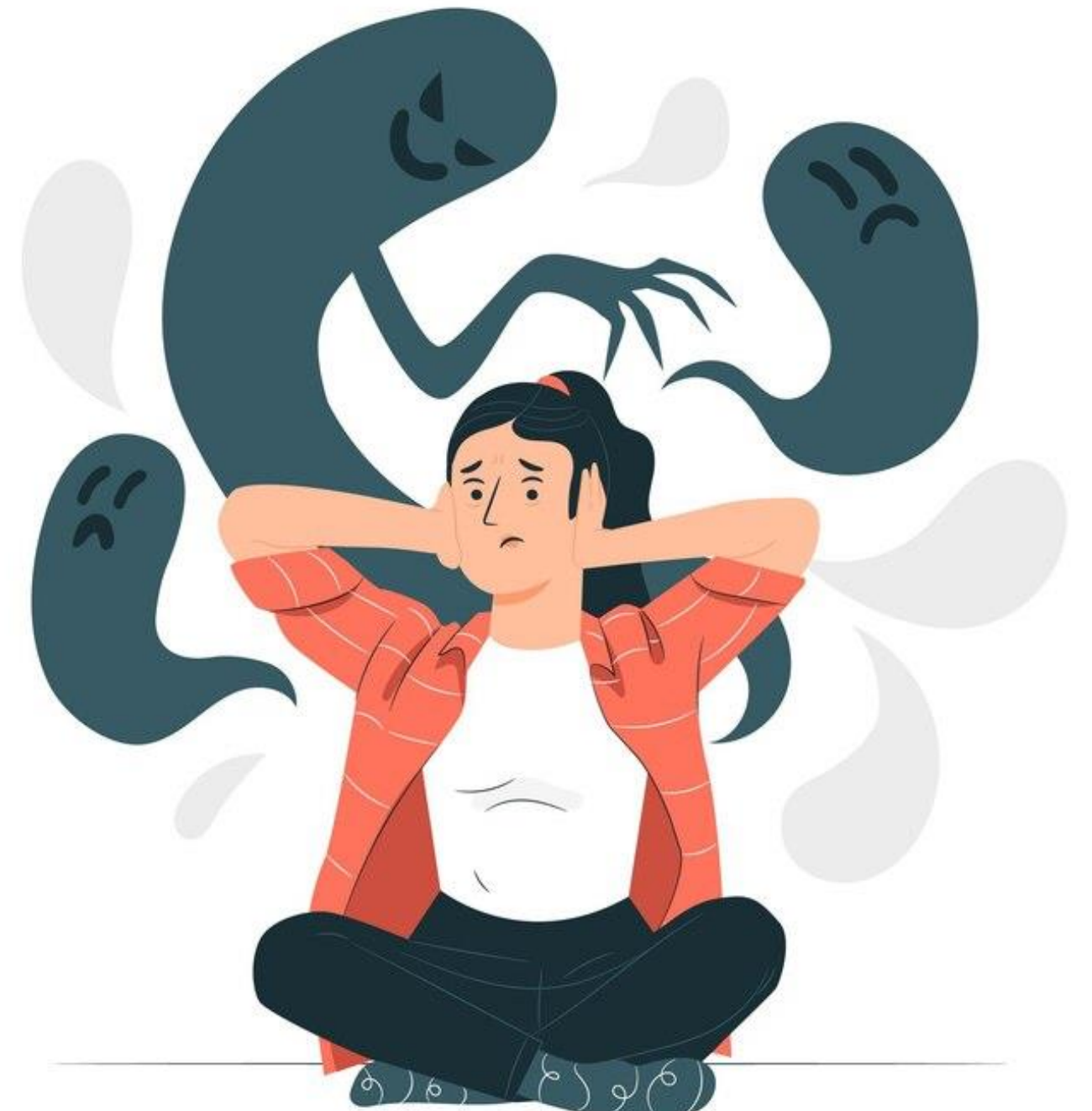
01

ACESTA SUNT EU CAND SUNT NERVOS!!!

Constientizez anxietatea – asa ma manifest eu cand sunt nervos

Accept anxietatea – este naturala, normala si pana la un punct productiva!

Exercitii: respirati, faceti cativa pasi

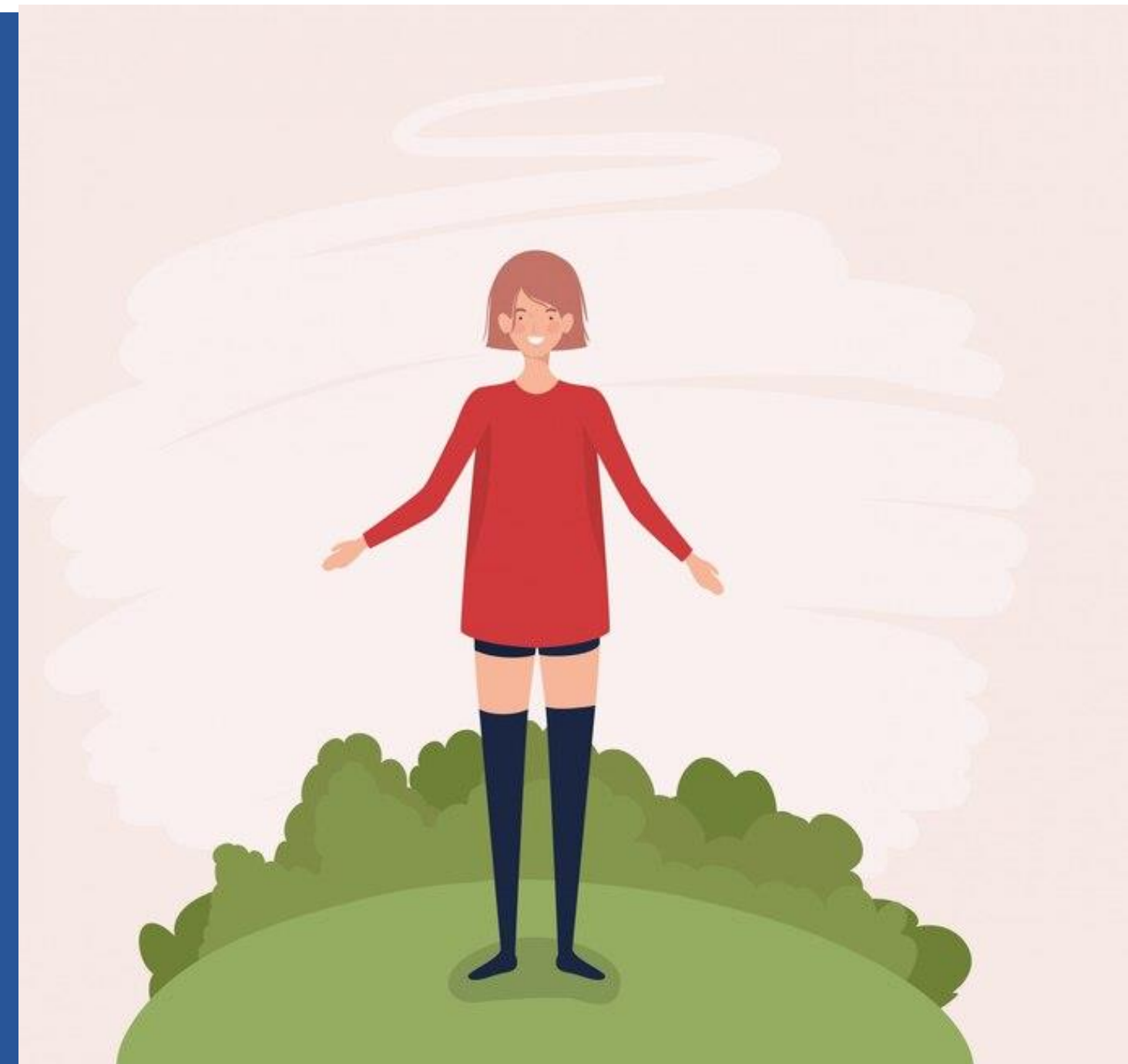


02

SUNT AICI PREZENT!

Nu ma gandesc ce va urma dupa prezentare!
Nu ma gandesc ca o dau in bara!

Exercitii: ascultati muzica, numarati descrescator,
faceti exercitii de dictie



03

PORT O CONVERSATIE NU FAC O PREZENTARE!

Nu trebuie sa fii un performer!

Imi imaginez prezentarea ca un dialog, cu intrebari pentru audienta !

Folosesc un limbaj conversational, nu unul formal.

Exercitii: pregatiti intrebari pentru audienta, folositi pronumele in constructia frazelor



04


PREZENTAREA E O OPORTUNITATE!

Prezentarea nu este incercare!

Audienta nu este un adversar ci niste parteneri de discutie!

Nu trebuie sa ma apar de nimeni!

Exercitiu: A ii da lui B un cadou

B il deschide si spune "multumesc, mi-ai adus un "

A spune de ce l-a ales "Ma bucur ca iti place!

Am stiut ca vrei un  pentru ca"



05

SUNT CALM SI ASCULT

Sunt atent la ce sunt intrebat!

Tac si ascult!

Nu anticipez ce vreau sa raspund!

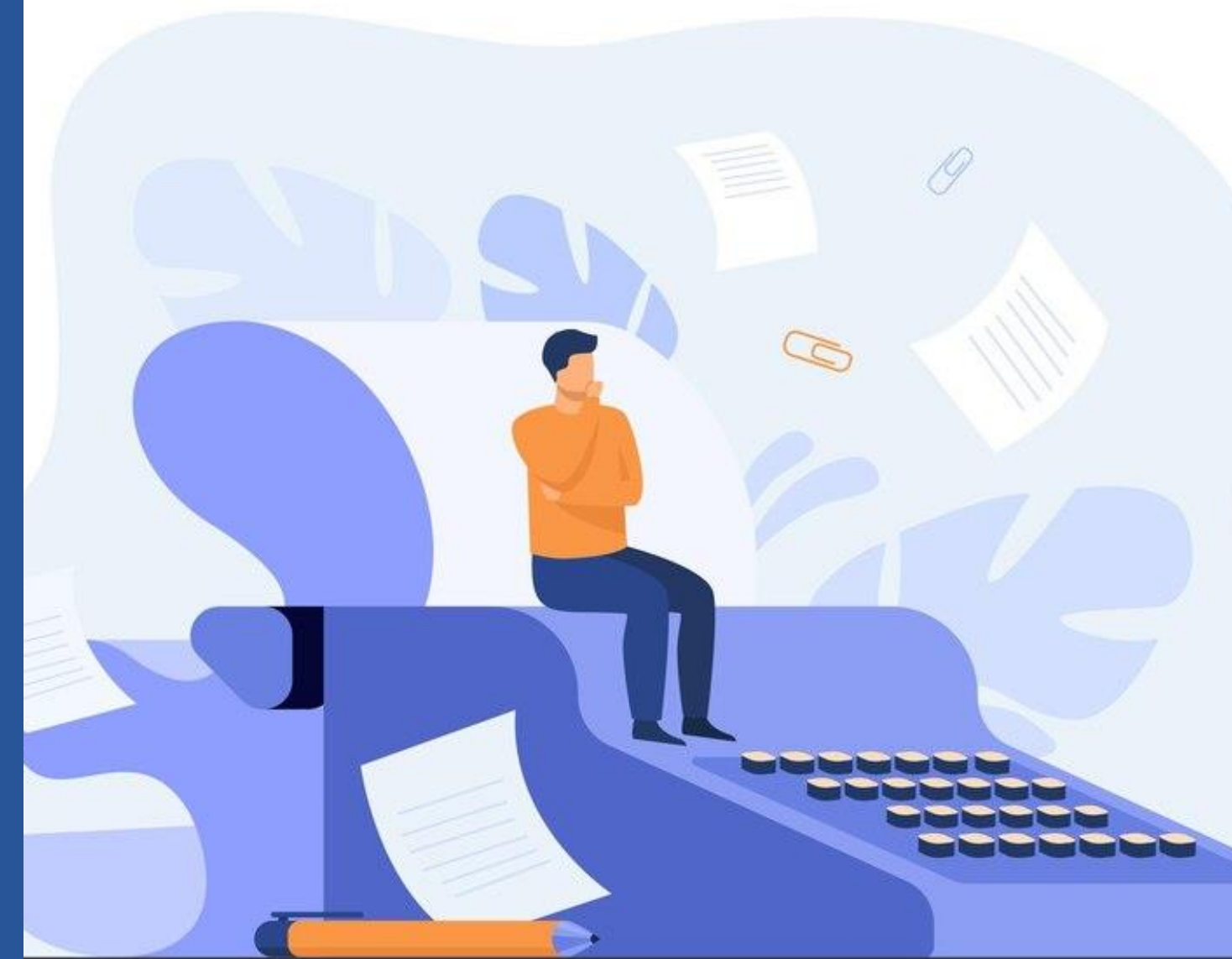
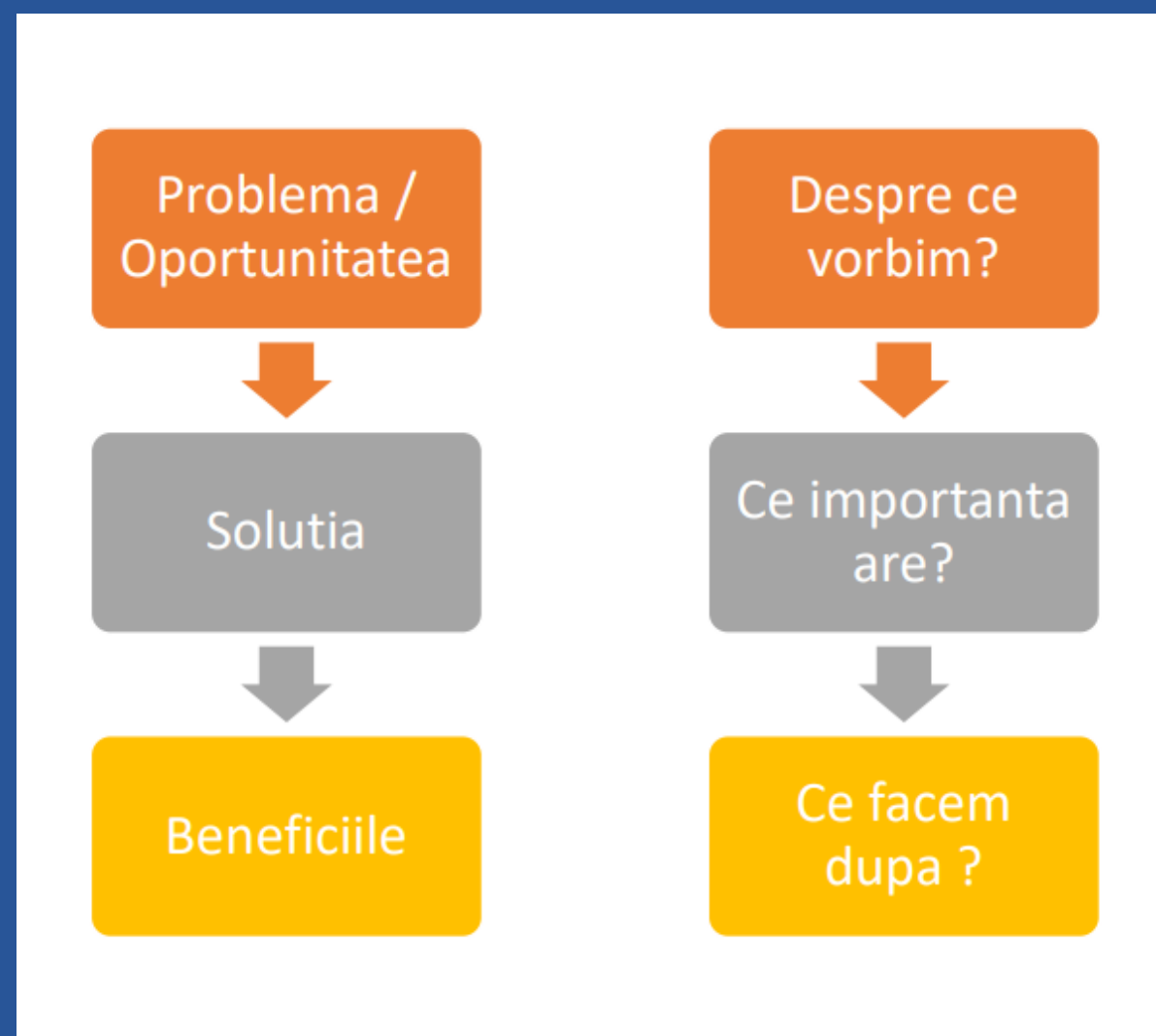
Exercitiu: Ce va face colegul meu dupa acest workshop? Il rog sa o spuna pe litere!



06

SPUN O POVESTE AICI!

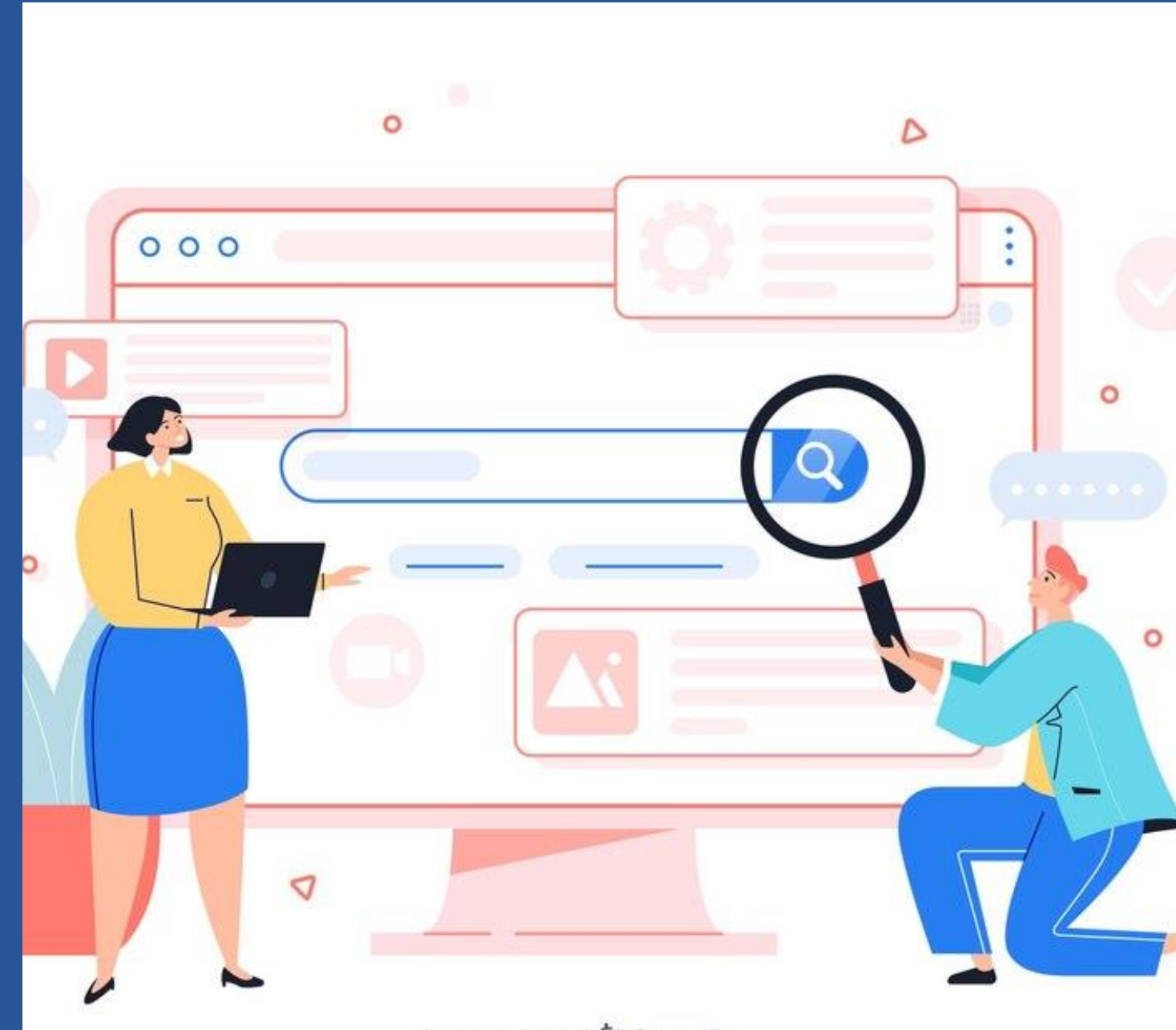
Incerc sa transmit un mesaj structurat:



MODULE DIN PLATFORMA MATRIX

Abilitati de comunicare, colaborare si
creativitate

Abilitati sociale si de comunicare



MULTUMIM!

