

ÉRTHETŐ KOMMUNIKÁCIÓ  
HOGYAN KERÜLD EL A FOLYAMATOS FÉLREÉRTÉSEKET

WVS

LASZLOREM  
INSTRUCTOR | SPEAKER | SELF-DEVELOPER

MINTA

Ez a munkafüzet hozzám tartozik:

---

---

# Üdvözölek a Érthető Kommunikáció: Hogyan kerüld el a folyamatos félreértéseket workshopodon

Köszönöm, hogy időt fordítasz arra, hogy együtt vagy velünk ezen a különleges programon!

*Ezen a különleges workshopon, képes leszel felismerni és megváltoztatni a gondolati mintáidat, amit a valóságról alkotsz. A személyes megértésed alapján ez a program segít, hogy elérd a korlátlan lehetőségeket, kiegyensúlyozott állapotban. Ebben a végtelen állapotban képesek vagyunk megváltoztatni bizonyos szokásokat és gondolatokat, ezáltal felfedezheted azt az életed, ahol megélheted a kreativitásodat, fontosnak, méltónak, támogatva és szeretve érezheted magad*

*A saját utadon már meg is tetted az első és legkomolyabb lépést.*

Ha bármilyen kérdésed lenne a workshop folyamán, akkor nyugodtan kérdezz, hogy tisztán láss a technikák között, és megkaphasd a legmagasabb megértést, azokkal kapcsolatban, amiről a következő két nap szó esik.

Hálával,

Rém László

*Személyiség- és vállalkozásfejlesztő*

## Bemutkozik az előadó: Rém László

Rögtön az egyetem elvégzése után kezdtem el az első vállalkozásomat. Fogalmam sem volt arról, hogy mit is kellene csinálni, vagy hogyan figyeljek és egyáltalán mire is kellene figyelnem. Hogy nagyon őszinte legyek, anélkül kezdtem bele ebbe, hogy bármit is tudtam volna. De az akkori helyzetem, és az ambícióim eléggé nagyok voltak ahhoz, hogy mégis beleugorjak. Az gondoltam, hogy már tudom, mit is kezdjek az életemmel, a többi alakul. Lelkes voltam és szenvedélyes az építészettel, szóval nem is volt kérdés, hogy ezzel akarok foglalkozni. Mindamellet, hogy nem voltam nemzetközileg elismert építész, folytattam ezt legalább 10 évig.

35 éves koromig úgy tűnt, hogy nem igazán érdekel az, hogy amivel foglalkozom, az „mellesleg” még boldogsággal is eltöltsön. Ennél sokkal fontosabbak voltak azok a gondolatok, amelyeket még a családból hoztam. Kitartás. Amit elkezdünk, azt be is fejezzük stb.

Eljutottam addig a pontig, hogy ezt már nem tudtam tovább vinni. Változtatni kellene. De feljöttek azok a kérdések, hogy: *mire? ebben a korban? miért?* Végül is aztán eljutottam odáig, hogy változtatni kell.

Ez a változtatás azonban nem történ meg karikacsapás-szerűen. Rengeteg akadállyal, félelemmel és frusztrációval találkoztam a következő években. Szinte rémálom volt ez a folyamat. De miután meghoztam a döntésemet a változást illetően, egy olyan karierről, amiben azért eléggé jó voltam, a változás már elkerülhetetlen volt.

Mostanság, akár itthon, akár nemzetközi helyszíneken, emberekkel dolgozunk közösen, akik érdeklődnek a saját személyes fejlődésükben. Azokkal, akik hajlandók és feli is ismerik önmagukat. Nem volt egyszerű ezen az úton elindulni, de hiszem, hogy megérte.

A célom, hogy támogassam olyanok életét, mint a tiedét is, abban, hogy megváltozzon az élethez való hozzáállásuk. Hiszem azt, hogy ezen a programon keresztül képes leszel felismerni, hogy milyen gondolati sémáid és milyen szokásokat alakítottál ki. Képes leszel megtalálni azokat, amelyek támogatnak, és lecserélni azokat, amelyek már nem. Megtalálhatod azt az érzést, amikor azt csinálod végre, amit szeretsz, és még bőség is párosul hozzá. Mindemellett, olyan helyen vagy, ahol fontosnak érzed magad, méltónak, támogatva és teli örömmel. Ami az igazi Siker.

*Engedd meg, hogy segítsek átalakítani az életed a  
gondolkodásmódodon keresztül, ami pozitívan kihat majd az Életed  
minden területére.*



## A KOMMUNIKÁCIÓ

*„Egy jó kommunikáció annyira serkentő, mint egy erős fekete kávé, és legalább annyira nehéz utána elaludni.” – Anne Morrow Lindberg*

**Külső kommunikáció**, ami megjelenik a beszédben - artikuláció, gondolatok

írott formában, valamint a testbeszéd, vagy

gesztikuláció.

**Belső kommunikáció**, olyan történetek, amiket magunknak mesélünk.

A legnagyobb kérdés, hogy mennyire van összhangban a külső – és a belső kommunikáció?

Amikor meghallunk valamit, akkor elindul bennünk az egyeztető mechanizmus. Milyen történetek hasonlók ahhoz, ami most történik, és ami történni fog. Kialakul egy helyzet, találkozunk valakivel, hallunk, látunk valamit, és abban a pillanatban az elménk elkezd egy kutatómunkába. Megkeresi azokat az eseményeket, amik a leginkább hasonlítanak arra, ami épp most történik. Ehhez előkerül az összes, vagyis legalább a legfontosabb érzelmek azonnal kialakul bennünk egy cselekvés gondolata. REAGÁLUNK. Azok alapján, amiket már megtapasztaltunk, megéltünk. Ekkor a következő lépésünket ezek fogják meghatározni, és elindul a cselekvés.

A tudatosság az érzelmek kialakulásának megfigyelésénél játszik szerepet. Felismerjük-e azokat a mintákat, amelyek most fognak a felszínre törni? Megengedjük, hogy ugyanúgy reagáljunk, mint korábban, vagy lecseréljük azokat?

- Vajon, amikor egy helyzetbe kerülünk, akkor milyen történeteket fogunk önmagunknak mesélni?
- Mennyire leszünk nyitottak a másik történetére?
- Képesek leszünk-e a történeteinket különválasztani a tényektől?
- Melyik igazság lesz a legfontosabb?

## KOMMUNIKÁCIÓS BLOKKOK

*„A kommunikáció egy képesség, mit tanulni lehet. Olyan, mint biciklizni, vagy gépírni. Ha hajlandó vagy vele foglalkozni, akkor rohamosan fejlődik, az életed minden területén.” – Brian Tracy*

### Hogyan kommunikáljunk?

A kommunikáció egyik legnyilvánvalóbb eleme a beszéd, ettől azonban sokkal több rétegű. Képtelenség minden részét átölelni egy rövid workshop alatt, így azokat a területeket vesszük figyelembe, amelyek a legkorábban felismerhetők.

Egyáltalán nem mindegy, hogy mennyire tudunk nyugodtan, egyensúlyban lenni önmagunkkal egy beszélgetés során. Ráadásul azoknál a bizonyos sorsdöntő beszélgetéseknél számít ez igazán. Egy komolyabb beszélgetés a partnerünkkel, gyermekünkkel, főnökünkkel és így tovább.

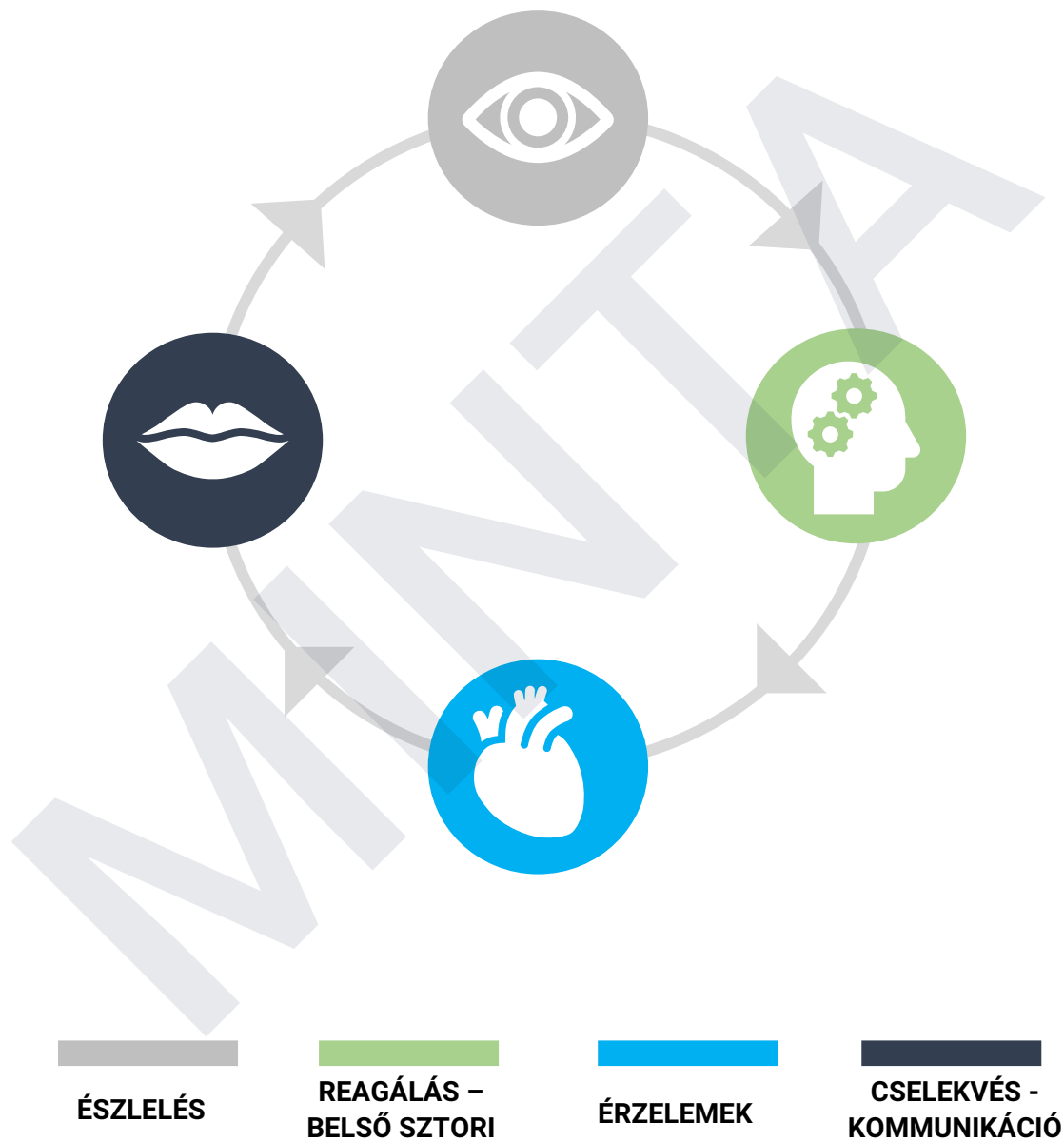
Viszont a beszédünk rengeteg dologról árulkodik. Ha egyáltalán sikerül megszólalni!



## GONDOLATI SÉMÁK KIALAKULÁSA



## CSELEKVÉS KIALAKULÁSA



## FÉLREÉRTÉSEK A KOMMUNIKÁCIÓBAN

### **Elvárások – Félélmek - Feltételek**

- Eltakarni azt, aki vagyok - elbújás
- Elfogadtatni azt, aki vagyok – erőszak
- Megfelelni másoknak
  - o család
  - o barátok
  - o munkahely
  - o házasság
  - o férfi – nő

### **Kritika, mint a kommunikáció eszköze**

építő és romboló kritika

mire jó a kritika?

Felemelni vmit/vkit

Degradálni vmit/vkit

### **Kommunikáció**

- Hangot adok magamnak
- Jó sötétségben tartani másokat
  - o megtartani a saját értékünket
  - o rejtett szándékok
- Külső és Belső Kommunikáció

