

# Efektyvios komunikacijos mokymai

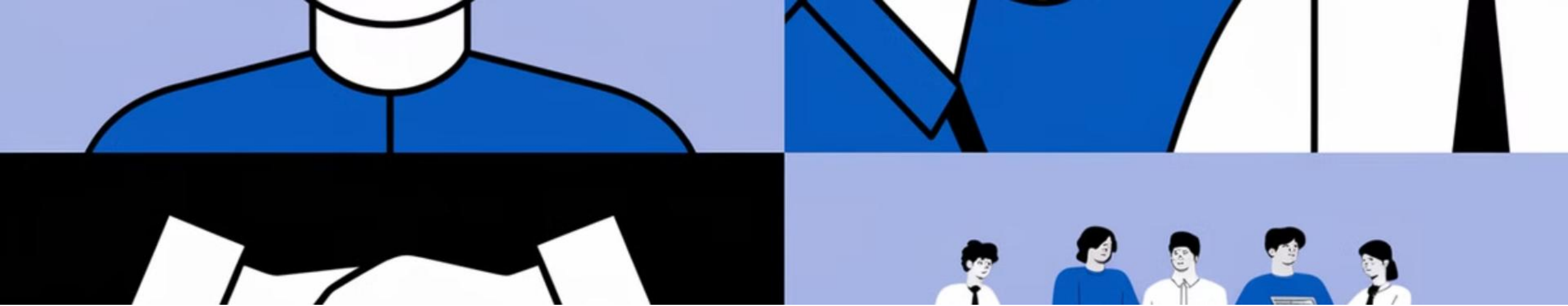
Jevgenija Ešvovičiūtė

# Lektorė Jevgenija Ešvovičiūtė

- 10+ metų patirtis personalo valdymo srityje
- Organizacinės psichologijos magistras
- Mokymų vedėja: *komandos formavimas, laiko valdymas, efektyvi komunikacija, grįžtamasis ryšys, vadovavimas*
- Instagram ir FB @laisvakede
- LinkedIn
- [www.laisvakede.lt](http://www.laisvakede.lt)



Kai skirtingų stilių žmonės nesutaria, dažniausiai  
problema nėra nesuderinamumas, paprastai – tai  
NELANKSTUMAS



## Savęs pažinimas

- 1 Jūsų 3 stiprybės –  
bruožai, kurie padeda  
jums darbuose.
- 2 Jūsų 2 bruožai, kurie  
trukdo jums darbe  
(trūksta arba yra  
perteklinis naudojimas).
- 3 2 bruožai,  
kurie jus erzina kituose.

# Kaip pildyti testą?

## Laisvake.de.lt/komunikacija

- Kiekvienoje eilutėje išranguokite žodžius nuo 1 iki 4.
- 4 – žodis, labiausiai apibūdinantis jus; 3 – šiek tiek mažiau; 2 – dar mažiau; 1 – mažiausiai apibūdinantis jus
- Būtina kiekviename teiginyje panaudoti skaičius 1, 2, 3 ir 4.
- Tas pats skaičius gali būti panaudojamas tik vieną kartą kiekviename teiginyje. To paties skaičiaus kelis kartus kartoti negalima.
- Išsisaugokite gautą rezultatą

## Pavyzdys

Šmaikštus	4
Greitas	2
Liūdnas	1
Linksmas	3

Skaičiuoti

Rezultatas




## Rezultatai

25 taškai ir daugiau

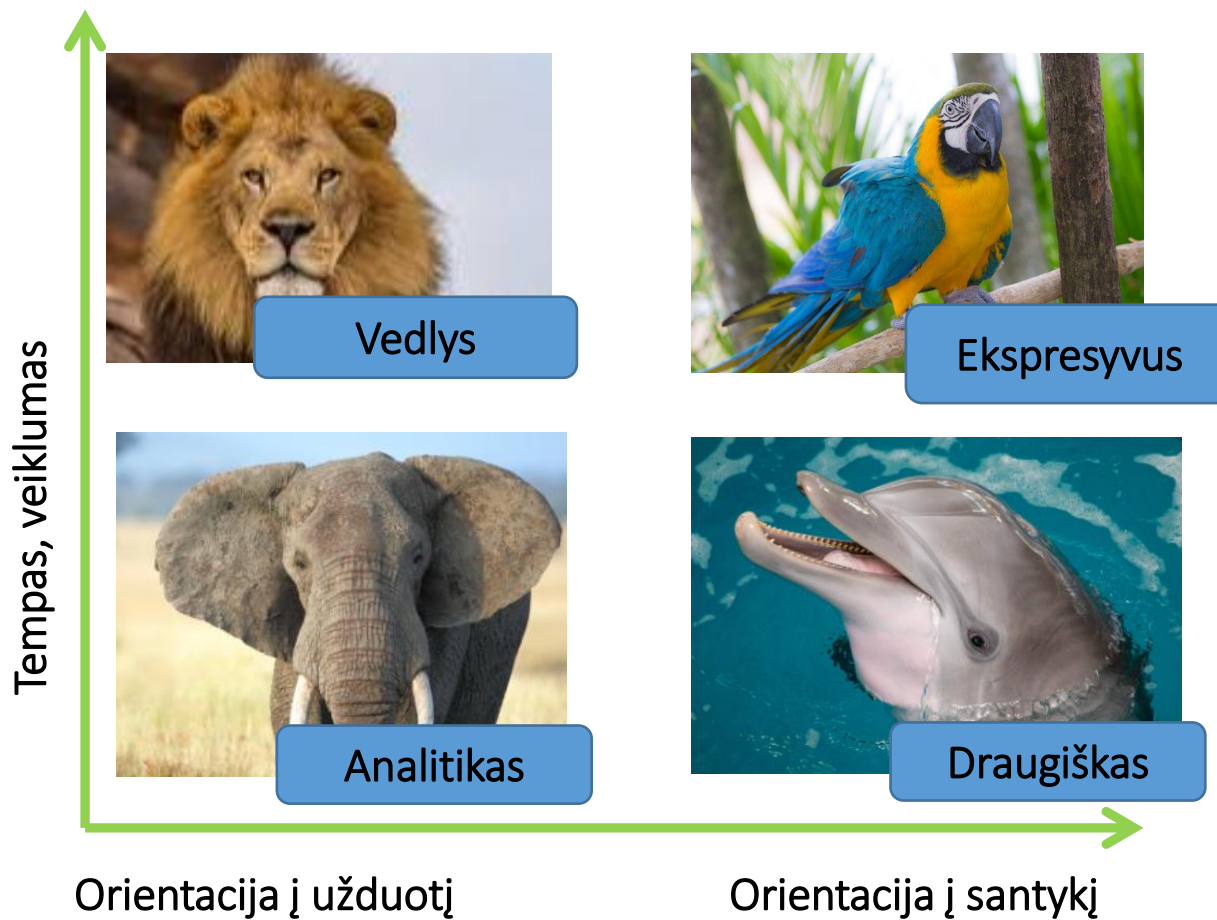
Jūsų elgesio modelis atitinka vieno iš gyvūnų bruožus. Ši informacija padės geriau suprasti savo komunikacijos stilių ir efektyviau bendrauti.



## Komunikacijos tipų įvairovė



# Elgesio modeliai



# Vedlys

## *Tai tiesiog reikia padaryti*

- Emociškai sunkiai pažeidžiami
- Orientacija į užduotį
- Nepriklausomi
- Nebijo rizikuoti
- **Valdingi**
- **Sunkiai išreiškia jausmus**
- **Nejautrūs**
- **Nekantrūs**





Pirmenybė duomenims, o ne  
emocijoms

Aiškūs argumentai

Puikūs sprendimai

# Ekspresyvus

*Kuo didesnė problema – tuo didesnis iššūkis!*

- Emociškai reaguojantys
- Užsispyrę
- Naujos, originalios idėjos
- Sužavi ir įtikina
- Mėgsta būti dėmesio centre
- Daug kalba
- Pamišta dalykus
- NedisCIPLINUOTI
- Gali skraidyti padebesiais





Nemėgsta detalių

Svarbus bendras vaizdas

Nestandartinės idėjos

Vizualai

# Analitikas

## *Ar tai patikrinta?*

- Remiasi faktais
- Tikslūs, sistemiški
- Darbštūs – bitės darbininkės
- Organizuoti
- Aiškumas ir tvarka
- Dideli lūkesčiai
- Trūksta lankstumo
- Itin kritiškai





Aiškūs lūkesčiai

Domina detalės, procesas,  
kontekstas

Užduoda daug klausimų

Aiškūs, tikslus planas

# Draugiškas

*Jeigu tai tinka Jums, tai tinka ir man*

- Taikdariai
- Atjaučia kitus, kantrūs
- Sprendžia tarpasmenines problemas
- Ramūs
- Vengia konfrontacijos
- Per minkšti
- Bijo pokyčių





Išklausyti

Paiškinti

Emocijos ir ryšiai

Asmeninis santykis

Kaip efektyviai bendrauti ir išvengti trinties?



## Vedlys liūtas

- Būkite konkretūs. Susikoncentruokite į tikslą ir užduotį
- Duokite galimybę augti
- Be detalių ir kontrolės
- Laikykitės susitarimų ir būkite laiku

Bijo laiko gaišinimo, kai sprendžia už jį



# Ekspresyvi papūga

- Kurkite santykį ir aktyviai klausykite
- Dalinkitės informacija ir būkite atviri naujoms idėjoms
- Prisitaikykite prie tempo ir nustatyti terminus
- Vengti detalių ir nepriimti asmeniškai komentary

Bijo nuobodžių paaiškinimų



# Analitikas dramblys

- Būkite aiškūs ir tikslūs. Kalbėkite ramiai ir neskubant
- Neskubinkite, atsakykite į rūpimus klausimus
- Terminai, aiškios užduotys
- Vengti viešų klausimų

Bijo padaryti klaidą | Nemėgsta spontaniškumo | Nemėgsta būti nepasiruošę

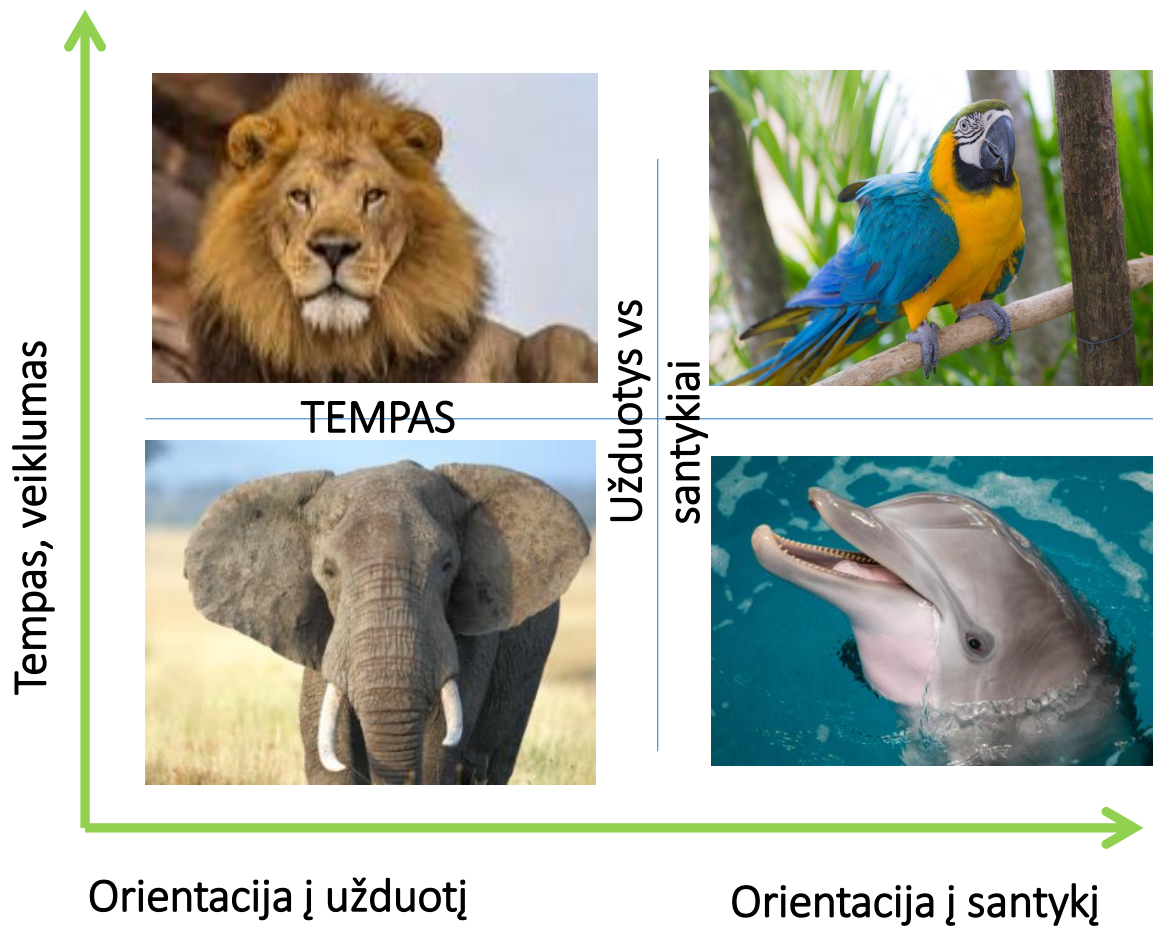


# Draugiškas delfinas

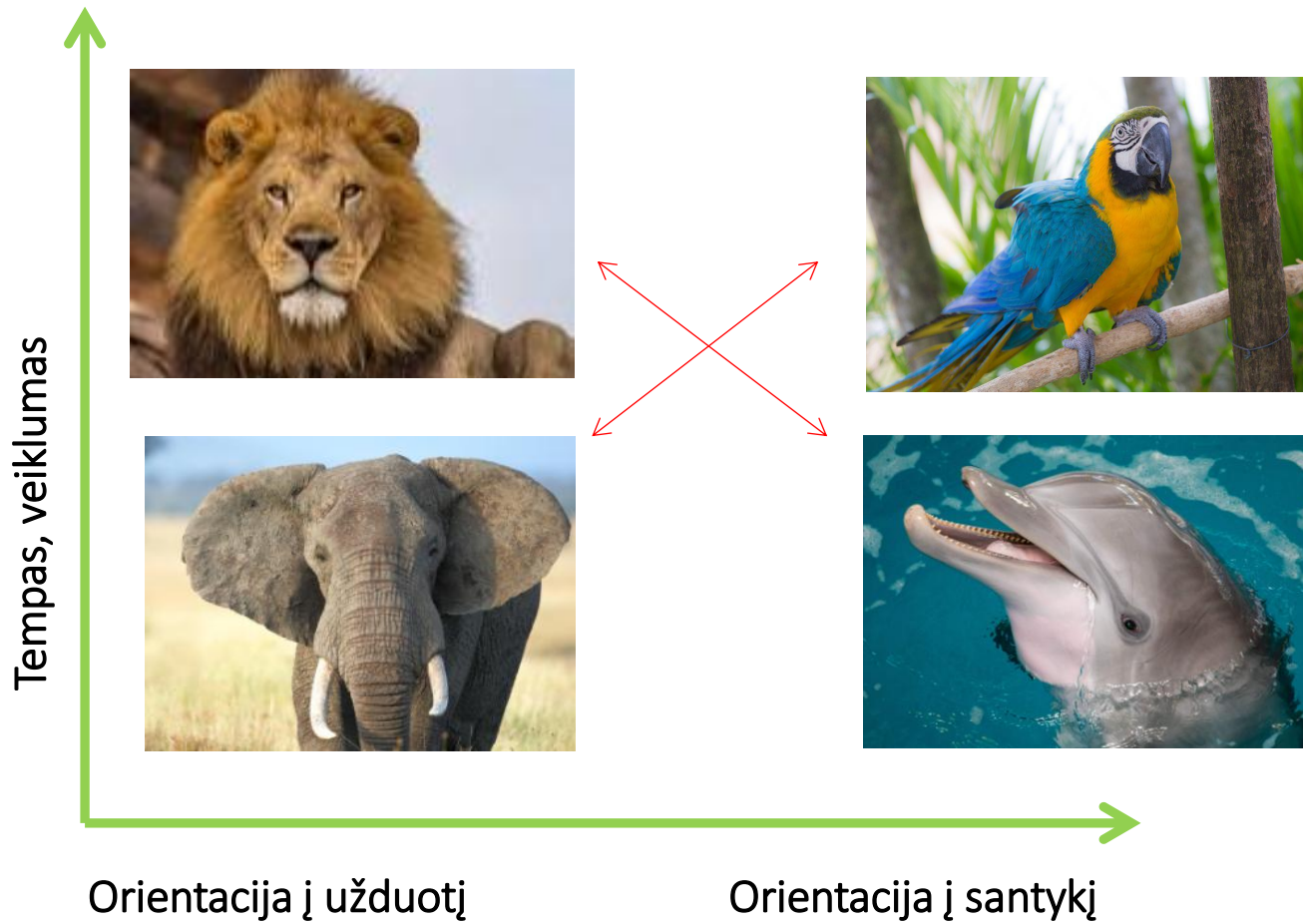
- Būkite kantrūs, paklauskite, kaip sekasi ir palaikykite
- Kalbēkite apie emocijas ir parodykite, kad rūpinatēs
- Parodykite, kaip šis darbas naudingas ir reikšmingas jiems ir kitiems

Bijo atmetimo

Tarp kurių stilių daugiausiai trinties?



# Daugiausiai trinties



# Verta pasimokyti

Nuolankumo



Iniciatyvos

Disciplinos



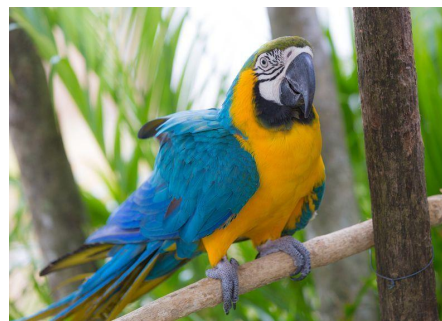
Ryžtingumo

# Verta pasimokyti iš jų

Drąsos



Entuziazmo



Tikslumo




Empatijos

Kiek stačiakampių matote?


 [jevgenija@laisvakede.lt](mailto:jevgenija@laisvakede.lt)  
[www.laisvakede.lt](http://www.laisvakede.lt)

 Jevgenija Ešvovičiūtė

  [laisvakede](#)

