



DWOJE DO TAŃCA I DO ROZMOWY

KOMUNIKACJA, CZYLI ZABAWA W GŁUCHY TELEFON

Temat rzeka, który jest z nami od kołyski po grób. Komunikujemy się non-stop z całym otoczeniem a otoczenie z nami. Czasami się udaje, a czasami nie. Powodów jest tak wiele jak komunikatów, ich form i ludzi. W pracy dostajemy informację zwrotną, ale brak nam jej w życiu prywatnym i w naszych związkach.

JAKA POWINNA BYĆ KOMUNIKACJA W ZWIĄZKU?

Bez względu na szerokość geograficzną, dobra komunikacja jest:

Partnerska, czyli nienarzucająca swojego punktu widzenia, wyrażająca prawdziwe intencje, respektująca zdanie rozmówcy, skoncentrowana na konkretnych zachowaniach partnera, nastawiona na sygnały werbalne i niewerbalne,

Efektywna, czyli sprawdzająca odbiór pod względem merytorycznym, zadaniowym i emocjonalnym.

CO PRZESZKADZA NAM W KOMUNIKACJI W ZWIĄZKU?

Najkrócej – to co nas różni, szczególnie w związkach heteroseksualnych. Słynna książka Johna Graya „Mężczyźni są z Marsa a kobiety z Wenus” odrobinę temat przybliżyła. Główne różnice w stylu komunikacji sprowadzają się do:

Postrzegania celu

Kobiety: cel ma wiele aspektów i punktów widzenia, szerokość pola widzenia „zagarnia” wiele tematów,

Mężczyźni: cel może być wieloaspektowy, ale uwaga jest zawężana i następuje koncentracja na celu głównym,

Nastawienia na osiągnięcie celu

Kobiety: celem jest rozwiązanie uwzględniające wieloaspektowość,

Mężczyźni: priorytet to rozwiązywanie nawet bez ujęcia ważnych aspektów sprawy,

Wagi emocji w komunikacji

Kobiety: mocno akcentowana w socjalizacji, dążenie do dopasowania, budowania więzi i rozładowanie napięcia, np komentowaniem, dyskusją czy narzekaniem,

Mężczyźni: przypisanie małej wartości w socjalizacji, a często blokowane zachętą do ignorowania emocji jako zbędnych, np „przestań się bać i zrób to”

Celu samej komunikacji

Kobiety: poszukiwanie wsparcia częstsze od poszukiwania rozwiązania

Mężczyźni: poszukiwanie rozwiązania bez oczekiwania wsparcia

JAK PRZERWAĆ BŁĘDNE KOŁO I ZBUDOWAĆ NIĆ POROZUMIENIA?

Nasz styl komunikacji kształtujemy w dzieciństwie w domu rodzinnym, a później modelujemy swoje zachowania na podobieństwo osób ważnych dla nas lub ważnych społecznie. Jako dorośli nie jesteśmy w stanie całkowicie go zmienić, ale możemy zmieniać jego elementy, by uzyskać inne oczekiwane efekty i reakcje.

Spróbuj, np. przez tydzień, uważać na te elementy w swoim stylu komunikacji:

Wielo- czy jednowymiarowość

Kobiety: jeden temat, inne pomiń i poinformuj, że wrócisz do nich oddzielnie,

Mężczyźni: uważaj na inne wplecione tematy, nie ignoruj, zauważ i wróć do nich,

Wsparcie czy rozwiązanie

Kobiety: zauważ i docień pomoc w rozwiązaniu, poinformuj, że nie tego oczekujesz

Mężczyźni: zapytaj czy chodzi o pomoc, o przedyskutowanie, czy o wysłuchanie,

Mówienie i nie przemilczanie oczekiwań

Kobiety: mów o swoich oczekiwaniach konkretnie i zadaniowo,

Mężczyźni: zauważ sygnały niewerbalne, to wskazówka dodatkowych oczekiwań

Miękkość i grzeczność a twardość i konkret

Kobiety: precyzyjnie i twardo wyrażaj myśli, bez przymilania się i zmiękczaczy językowych typu „może się mylę, ale..”, „wydaje mi się, że ...”,

Mężczyźni: uśmiechaj się i utrzymuj kontakt wzrokowy, przyjmij postawę ciała otwartą i niezagrażającą, doceniaj i uważaj na sformułowania krytyczne.

Żyj lepiej z EAP!



Infolinia EAP



Email EAP



LATARNIA

Wsparcie i wiedza



WEBINARIY—LUTY 2021

Dowiedz się więcej o webinarach EAP logując do portalu www.myeap24.pl

www.myeap24.pl

*„Ostatecznie więź całego towarzystwa, czy to w małżeństwie,
czy w przyjaźni, to rozmowa”.*

Oscar Wilde

TRUDNE ROZMOWY O PIENIĄDZACH

Konflikt na tle finansowym to trucizna w wielu relacjach. Brak rozmowy, urażone uczucia i w efekcie oddalenie się od siebie. Dlatego warto spróbować rozmowy na nowo, by zbudować zdrową relację, w której rozmawia się o finansach.

Normalnym jest, że dwie osoby w związku mają odmienne opinie i podejście do tematu finansów osobistych. Zazwyczaj jedna osoba jest nastawiona bardziej na oszczędzanie, a druga bardziej na wydawanie. Ważne, by zaakceptować różnice i wypracować rozwiązania wspólnie.

Oto kilka kroków do zbudowania lepszej relacji w sferze finansów:

1. Przygotujcie wspólnie listę waszych dochodów i wydatków, czyli podstawy budżetu, nawet jeśli trudno jest ci utrzymać się w zaplanowanym budżecie lub partner/ka nie widzą potrzeby tworzenia i omawiania budżetu.
2. Przejrzyjcie wszystkie wydatki i te codzienne, i te comiesięczne, wszelkie zobowiązania, jak kredyty, pożyczki i karty kredytowe, ale także oszczędności i inwestycje.
3. Nazwijcie istniejący problem finansowy oraz emocje z nimi związane, ale bez krytycyzmu i przerywania sobie, by rozładować go przynajmniej częściowo.
4. Zróbcie listę wszystkich możliwych działań, które możecie podjąć razem, by polepszyć wasze finanse.
5. Pomysł każdej ze stron musi zostać wzięty pod uwagę, by znaleźć rozwiązanie akceptowalne dla wszystkich.
6. Zapiszcie plan działania i ustalcie datę kolejnej rozmowy na temat waszych finansów.

Jeśli macie trudności ze znalezieniem rozwiązania, nie warto pozostawać z problemem samemu. Poszukajcie informacji u profesjonalistów, którzy spojrzą na sytuację świeżym okiem i wspomogą w procesie.

**EAP wspiera poufnie i anonimowo
Ciebie i Twoich Najbliższych**

Zadzwoń lub napisz

Zapraszamy do kontaktu!

Podaj hasło Pracodawcy dzwoniąc lub pisząc



**Nie czekaj i zadzwoń! Możliwość rozmowy o trudnościach w komunikacji jest dostępna
także dla Twojego partnera czy partnerki. Jesteśmy by Cię wspierać!**