

Numer 59

Lipiec 2024

ISSN: 2657-9502

Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej

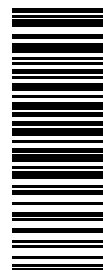


E-DYŻUR
OŚWIATOWY



W tym miesiącu kolejne dyżury online!

Nasz ekspert odpowie na wszystkie pytania
z zakresu prawa oświatowego!



Komunikacja – królowa umiejętności interpersonalnych

Komunikacja w szkole i w pracy
– o wartości dobrego komunikatu

Komunikacja interpersonalna
– rodzaje i style

Doradztwo zawodowe – czas start!



Dorota Dudzińska | REDAKTOR

Redaktor czasopisma Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej. Redaktor merytoryczna recenzowanego miesięcznika Strefa Logopedy. Neurologopeda, polonista, oligofrenopeda, terapeuta ręki.

Szanowni Czytelnicy!

W wakacyjnym, 59. numerze Nowoczesnego Doradztwa Zawodowego w Szkole Podstawowej zgłębiamy temat komunikacji interpersonalnej. W artykułach Czytelnik znajdzie m.in. odpowiedzi na pytania:

- Jakie elementy powinien zawierać dobry komunikat?
- Jaka jest wartość komunikatów przekazywanych w sposób niewerbalny?
- Czym jest aktywne słuchanie?

W scenariuszach zawarto liczne propozycje ćwiczeń i zabaw dydaktycznych. W gazecie znalazł się także konkurs z nagrodami oraz plakat, który warto wykorzystać, np. tworząc szkolną gazetkę edukacyjną.

Z życzeniami owocnej lektury
Dorota Dudzińska

Autorzy artykułów, scenariuszy zajęć i kart pracy:



Julia Sztyk

Doradca zawodowy PSZ. Trener wielu metod pracy w temacie rozwoju osobistego i zawodowego jednostki. Autorka bloga i kanału na FB „Profesjonalny Doradca Zawodowy”.



Anna Sarczyńska

Pedagog, doradca zawodowy, ekspert w procesie diagnozy kompetencji osób długotrwale bezrobotnych, trener, autorka artykułów związanych z rynkiem pracy i profesją doradcy zawodowego, ekspert medialny.



Ewelina Kasalik-Kowal

Absolwentka studiów licencjackich na kierunku Ekonomia oraz magisterskich na kierunku Zarządzanie w administracji publicznej, a także dyplomowych na kierunku Doradztwo Zawodowe. Pracuje w Akademickim Biurze Karier Akademii Nauk Stosowanych w Nowym Sączu.



Justyna Markusik

Absolwentka UE w Katowicach oraz WSB w Poznaniu WZ Chorzów. Doświadczenie m.in.: w obszarze Project & Process Management, Human Resources, w zarządzaniu zasobami ludzkimi, realizacji międzynarodowych projektów rozwojowych we Fluor S.A., menedżerskie w brytyjskim oddziale Fluor Corp www.fluor.com. Związana z przestrzenią społeczną w ramach działań fundacji Hemmersbach Kids' Family firmy Hemmersbach www.hemmersbach.com i ze środowiskiem akademickim - wykładowca współpracujący (Politechnika Śląska/SWPS) oraz pracownik (Akademia WSB).

W NUMERZE:

CZĘŚĆ TEORETYCZNA

- Komunikacja w szkole i w pracy – o wartości dobrego komunikatu str. 1
- Komunikacja interpersonalna – rodzaje i style str. 3

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

1. Typy komunikacji międzyludzkiej str. 5
2. Cechy dobrego komunikatu str. 8
3. Mowa ciała siłą komunikacji niewerbalnej str. 11
4. Inteligencja emocjonalna – w jaki sposób i dlaczego warto ją rozwijać? str. 14
5. Mowa ciała w trakcie rozmowy o pracę str. 18
6. Czym są umiejętności interpersonalne? str. 21
7. O dobrej komunikacji w grupie str. 25
8. Architekci – kreatywni twórcy str. 28

Plakat: Więcej niż tysiąc słów

Konkurs dla doradców zawodowych

Wiedza i Praktyka sp. z o.o.
ul. Łotewska 9A, 03-918 Warszawa
NIP: 526-19-92-256

Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy,
Sąd Gospodarczy XIII Wydział Gospodarczy
Rejestrowy. Wysokość kapitału zakładowego: 200.000 zł

Nr rejestrowy BDO 000008579

Kierownik grupy wydawniczej: Agata Jastrzębska

Wydawca: Karolina Mutryn

Redaktor merytoryczna: Dorota Dudzińska

Redakcja: Marta Wysocka

Koordinacja produkcji: Mariusz Jezerski, Magdalena Huta

Korekta: Zespół

Projekt graficzny publikacji: Piotr Fedorczyk

Skład i łamanie: Triograf, Dariusz Kołacz

Drukarnia: KRM Druk sp. z o.o., sp. k.

Nakład: 1000 egz.

ISSN: 2657-9502

„Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej” wraz z przysługującymi Czytelnikom innymi elementami dostępnymi w prenumeracie (e-letter, strona WWW i inne) chronione są prawem autorskim. Przedruk materiałów opublikowanych w poradniku „Nowoczesne Doradztwo Zawodowe w Szkole Podstawowej” oraz w innych dostępnych elementach prenumeraty – bez zgody wydawcy – jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło.

Informacje o prenumeracie:

tel.: 22 518 29 29 , faks: 22 617 60 10 , www.formularze.wip.pl



Komunikacja w szkole i w pracy – o wartości dobrego komunikatu

Julia Sztyk

Niemal każda płaszczyzna życia wymaga budowania relacji interpersonalnych. Umiejętności komunikacyjne są najbardziej pożądanymi umiejętnościami miękkimi, jakich pracodawcy poszukują u swoich pracowników. Sprawność w porozumiewaniu się stanowi klucz do sukcesu – zadowalających relacji społecznych. Zrozumienie zasad procesu komunikowania się pozwoli na lepsze i efektywniejsze budowanie relacji interpersonalnych, również tych szkolnych. O wartości dobrego komunikatu powinni pamiętać zarówno nauczyciele, jak i uczniowie.

Dobrze się komunikować – co to oznacza?

Porozumiewanie się to utrzymywanie kontaktu, przekazywanie informacji w kontakcie z drugą stroną. W języku łacińskim *communicare* oznacza „być w relacji”, „zrzeszać się”¹. Komunikowanie możliwe jest dzięki słownym, pisanim i paralingwistycznym kanałom porozumiewania się². Sposoby komunikacji to między innymi formalne rozmowy, spisane notatki czy mowa ciała akcentująca wartość wypowiedzianych słów.

Komunikacja jest procesem społecznym polegającym na wymianie informacji pomiędzy jej uczestnikami – nadawcą a odbiorcą komunikatu. Zaspokaja potrzebę wpływania na zachowania odbiorcy komunikatu, ma na celu przekazanie interlokutorowi m.in. oczekiwań, potrzeb, idei bądź próśb nadawcy. Jest sposobem dzielenia się swoim doświadczeniem i wiedzą. Wysoki poziom umiejętności interpersonalnych podnosi skuteczność komunikacji.

Jestem komunikatywny – czyli jaki? Cechy sprzyjające dobremu komunikowaniu się

Przebieg procesu komunikowania się jest wartościowy wówczas, gdy jego uczestnicy dążą do dialogu i są otwarci na nawiązanie relacji. Pozytywne nastawienie i okazywanie szacunku sprzyjają budowaniu więzi międzyludzkich. Osoby porozumiewające się powinny być zarówno **dobrymi mówcami**, jak i **aktywnymi słuchaczami**. Dwukierunkowość komunikatu pozwala nadawcy jednocześnie odbierać odpowiedź (feedback) na przekazaną treść.

Umiejętność tworzenia więzi międzyludzkich wynika ze zdolności interpersonalnych człowieka. Buduje się je i rozwija poprzez pozytywne zainteresowanie drugą osobą i jej wartościami, ale

także dzięki kompetencjom osobowym, wynikającym z indywidualnych zalet i zasobów jednostki. **Zakres soft skills i umiejętności wpływający na rozwój zdolności interpersonalnych oraz komunikacyjnych** to przede wszystkim:

- **empatia** i tolerancja wobec drugiej osoby,
- **partnerstwo** i otwartość na współpracę,
- **zrozumienie** i przychylność,
- **odporność na naciski i manipulacje**,
- **opanowanie i cierpliwość** w budowaniu relacji,
- niezależność w myśleniu i **otwartość** na nową perspektywę,
- **bezkonfliktowość**, dążenie do kompromisu.

Zachowania człowieka w procesie komunikowania się warunkują sprawność i efektywność interakcji. Można wyróżnić dwa rodzaje czynników powodujących powstawanie barier komunikacyjnych:

- **wewnętrzne** – m.in.: brak wiedzy, brak doświadczenia, różny status społeczny, nieodpowiednie predyspozycje, niektóre cechy osobowe, negatywna postawa, wyznawane sprzeczne wartości,
- **zewnętrzne** – m.in.: nieodpowiednie otoczenie i wystrój pomieszczenia, hałas, drażniące oświetlenie, powodująca dyskomfort temperatura, różnice kulturowe.

Barriere komunikacyjne wynikają ponadto z nieumiejętnego przekazywania treści, niezdolności skupienia uwagi na rozmówcy, negatywnej postawy bądź niespójności pomiędzy przekazem werbalnym a niewerbalnym.

Efektywna komunikacja – dlaczego jest tak ważna?

Komunikacja prowadzona w prawidłowy sposób, autentyczna i życzliwa, może przynieść wiele korzyści. Nie tylko pozytywnie wpływa na samych rozmówców, ale w szerszej perspektywie również na ich najbliższe środowisko. Wysoki poziom kompetencji komunikacyjnych, m.in.:

¹ T. Pilch, *Encyklopedia Pedagogiczna XXI wieku*, t. 2, Warszawa 2003, s. 707.

² Encyklopedia Zarządzania, *Sposoby komunikacji*, <https://mfiles.pl/pl/index.php/Komunikacja> [dostęp: 3.05.2024 r.].