

Az **Emberséges kommunikáció c. kurzus tartalma**

Az **"Emberséges kommunikáció"** elnevezésű kurzus célja, hogy átfogó képet adjon az emberi kommunikációról, különös tekintettel a kommunikáció társas interakciókban való szerepéről, a verbális és nem verbális kommunikáció formáiról, valamint az asszertív és hatékony kommunikáció elveiről. Célja továbbá, hogy segítse ezek gyakorlatba való beépítését és alkalmazását.

A tanulásban feladatok, minták, gyakorlati példák és tippek is segítségül szolgálnak.

- **Társas lények vagyunk:** Az emberi kapcsolatok fontosságát hangsúlyozza, és azt, hogy a kommunikációban mindkét fél hatással van a másikra, az interakció és a kölcsönösség alapvető szerepet játszik. Az önreflexió, az önértékelés javítása segíti az emberek közötti sikeres kommunikációt.
- **Verbális és nem verbális kommunikáció:** Részletesen tárgyalja a verbális és nem verbális csatornák szerepét. A verbális kommunikáció a nyelvet és a beszédet használja, míg a nem verbális kommunikáció metakommunikációs elemeket (mimika, gesztusok, testbeszéd) tartalmaz, amelyek mélyebb jelentéseket hordoznak.
- **Hatékony kommunikáció szabályai:** Az empátia, a figyelem és az első benyomások kiemelkedő jelentőségét hangsúlyozza. A sikeres beszélgetés kulcsa az, hogy a partnert tiszteletben tartva kommunikáljunk, és az üzenetet egyértelműen, világosan fejezzük ki.
- **Kommunikációs modellek:** A tanulmány több modellt mutat be, köztük Watzlawick és Schulz von Thun modelljét, amely szerint minden kommunikáció négy szinten zajlik (tartalom, felszólítás, kapcsolat és önkifejezés). Ezek az elméletek segítenek megérteni, hogyan keletkeznek a félreértések.
- **Asszertív kommunikáció:** Kiemelten foglalkozik az asszertivitással, amely a jogok és érdekek határozott, de tiszteletteljes érvényesítését jelenti. Az asszertív kommunikáció különösen fontos az oktatás és a mindennapi élet során, mivel segíti az egyének önbecsülését és helyes önértékelését.
- **Kommunikációs akadályok:** A dokumentum figyelmeztet a kommunikációs zavarokra és akadályokra, például a kritikára, ítélezésre, dicséretnek helytelen használatára vagy a figyelmetlen hallgatásra, amelyek ronthatják a társas kapcsolatokat.