

## **Cum sa-ti dezvolti abilitatile de comunicare. Ce stiu, fac si spun expertii in comunicare**

[Gill Hasson](#)

Colectie Hexagon. Practic

Traducere de Cornelia Dumitru

### **Un ghid util pentru cei care doresc sa-si insuseasca cele mai eficiente tehnici de comunicare**

Zi de zi interactionam cu oameni diferiti: la serviciu sau acasa, trebuie sa-i ascultam pe ceilalti si sa ne facem la rindul nostru intelesi. Indiferent daca dorim sa ne imbunatatim relatiile cu colegii de birou sau sa ne impunem punctul de vedere intr-o sedinta ori intr-o discutie cu prietenii, comunicarea este esentiala. Pentru a comunica bine cu interlocutorii nostri, este important sa ne exprimam clar, dar si sa fim ascultatori empatici, astfel incit sa intelegem asteptarile si intentiile lor. Sfaturile si exemplele practice prezentate in volum ne invata sa ne expunem convingator ideile, sa interpretam mimica si gesturile celorlalti si sa raspundem eventualelor obiectii si provocari, pentru a comunica eficient atat in situatiile uzuale, cit si in cele mai dificile.

#### **Din cuprins:**

Ce este comunicarea? Afla care este stilul tau de comunicare • Cum comunica persoanele sigure de sine • Ascultarea activa si intrebarile abile • Cum sa citesti printre rinduri: sentimente, emotii si atitudini • Ce si cum sa spui • Comunicarea scrisa • Situatii dificile in comunicare

Carte recomandata de: 121.ro

**Gill Hasson** este profesor asociat la Universitatea din Sussex, unde preda un curs de dezvoltare personala si de management al carierei. Activeaza de asemenea ca instructor liberprofesionist, sustinind cursuri pentru organizatiile de voluntari, scoli, parinti, tineri, asistenti sociali si profesionisti din domeniul educatiei tineretului. Aceste cursuri includ dezvoltarea capacitatii de autoafirmare si a increderii in sine, consolidarea abilitatilor de comunicare si a comunicarii cu adolescentii si copiii. Autoarea a elaborat cursuri pe probleme de sanatate si dezvoltare a copilului pentru Open University.

Gill Hasson este coautoarea volumelor *Bounce: Use the power of resilience to live the life you want* (Pearson, 2009) si *How to be Assertive* (Pearson, 2010). De asemenea, colaboreaza cu reviste cum ar fi *Psychologies* si *Natural Health*.