



Communication is the key

age group
18-20



Co-Funded by
the Erasmus+ Programme
of the European Union

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.
Project Number: 2020-1-UK01-KA204-078983



Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ 2

Πώς να βελτιώσετε τις δεξιότητες επικοινωνίας; 12	
αποτελεσματικές συμβουλές για τη βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας	3
5 Συμβουλές συνομιλίας και επικοινωνίας (με ασκήσεις).....	4
10 πράγματα που δεν πρέπει ποτέ να πείτε στους εφήβους	5
49 Δραστηριότητες και Παιχνίδια Επικοινωνίας	6



Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ

Η επικοινωνία είναι απλώς η πράξη μεταφοράς πληροφοριών από ένα μέρος, άτομο ή ομάδα σε ένα άλλο. Κάθε επικοινωνία περιλαμβάνει (τουλάχιστον) έναν αποστολέα, ένα μήνυμα και έναν παραλήπτη.

Οι αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας, ειδικά η ακρόαση και η συμμετοχή σε αληθινό διάλογο, μπορούν να μεταμορφώσουν τη σύγκρουση. Ο στόχος είναι να μετατρέψουμε τη σύγκρουση σε συζήτηση, η οποία απαιτεί να ξεπεράσουμε τα συναισθήματα, να εμπλέξουμε τον εγκέφαλό μας και να χρησιμοποιήσουμε δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης.





Πώς να βελτιώσετε τις δεξιότητες επικοινωνίας; 12 αποτελεσματικές συμβουλές για τη βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας

TIP N01: LEARN TO LISTEN



"Listen more than you talk."
RICHARD BRANSON

Σε αυτό το βίντεο, θα μοιραστούμε μαζί σας "12 αποτελεσματικές συμβουλές για τη βελτίωση των δεξιοτήτων επικοινωνίας"

Το να έχεις καλές επικοινωνιακές δεξιότητες είναι θεμελιώδες για την επιτυχία σε πολλές πτυχές της ζωής. Μπορεί να σας βοηθήσει από την προσωπική στην επαγγελματική ζωή και σε πολλές άλλες καταστάσεις.

Τα άτομα που έχουν αποτελεσματικές επικοινωνιακές δεξιότητες θα δουν καλύτερη παραγωγικότητα και βελτιωμένες σχέσεις σε κάθε πτυχή της ζωής τους.

Η ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας δεν είναι πολύ δύσκολη και χρησιμοποιώντας αυτές τις 12 συμβουλές που συζητήσαμε σε αυτό το βίντεο, μπορείτε να βελτιώσετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες και να γίνετε πιο αποτελεσματικός επικοινωνιακός.

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



5 Συμβουλές συνομιλίας και επικοινωνίας (με ασκήσεις)



Οι δεξιότητες επικοινωνίας είναι ζωτικής σημασίας για την ικανότητά σας να χτίζετε σχέσεις με άλλους ανθρώπους. Είτε πρόκειται για επαγγελματική, φιλική ή ακόμα και ρομαντική σχέση - οι επικοινωνιακές δεξιότητες είναι αναγκαίες. Ακολουθούν 5 μοναδικές συμβουλές/κόλπα που θα βελτιώσουν δραστικά τις συνομιλίες σας συνολικά.

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



10 πράγματα που δεν πρέπει ποτέ να πείτε στους εφήβους



Το να είσαι γονιός και να μεγαλώνεις παιδιά με τον σωστό τρόπο, να τους δίνεις ό,τι καλύτερο μπορείς, να είσαι αρκετά αυστηρός και όμως να κερδίσεις την αγάπη τους δεν είναι εύκολη υπόθεση. Όλοι γνωρίζουμε ότι οι λέξεις μπορούν να βλάψουν πιο βαθιά από ένα μαχαίρι, γι' αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζετε πώς να επικοινωνείτε με τα παιδιά σας και τι να μην κάνετε. Δώστε προσοχή σε αυτές τις φράσεις που δεν πρέπει ποτέ να πείτε στα παιδιά ή στους εφήβους σας για να τα βοηθήσετε και να τα προστατέψετε.

[Διαβάστε περισσότερα...](#)



49 Δραστηριότητες και Παιχνίδια Επικοινωνίας



Αν ψάχνετε για έναν χώρο πλούσιο από ιδέες, συμβουλές και ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να γίνετε καλύτεροι στην επικοινωνία και να βελτιώσετε τις σχέσεις σας με την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους σας, έχετε έρθει στο σωστό μέρος!

[Διαβάστε περισσότερα...](#)

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159