



# 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



## **Comunicação..... Error! Bookmark not defined.**

**Como melhorar as capacidades de comunicação? 12 dicas eficazes para melhorar as capacidades de comunicação:....Error! Bookmark not defined.**

**5 Dicas de conversação e comunicações (com exercícios).....4**

**10 coisas que nunca debes dizer a um/a adolescente .....5**

**49 Atividades de Comunicação, Exercícios e Jogos .....6**



## Bendravimas

Bendravimas yra tiesiog informacijos perdavimas iš vienos vietos, asmens ar grupės į kitą. Kiekvienas bendravimas apima (bent) vieną siuntėją, pranešimą ir gavėją. ... Tai apima mūsų emocijas, kultūrinę situaciją, komunikacijos priemonę ir net mūsų buvimo vietą.

Veiksmingi bendravimo įgūdžiai, ypač klausymasis ir įsitraukimas į dialogą, gali pakeisti konfliktą. Tikslas yra paversti konfliktą diskusija, kuri reikalauja įveikti emocijas, įtraukti savo smegenis ir naudoti aktyvaus klausymo įgūdžius.





## Kaip pagerinti bendravimo įgūdžius? 12 veiksmingų patarimų, kaip pagerinti bendravimo įgūdžius:

# TIP N01: LEARN TO LISTEN



*"Listen more than you talk."*  
RICHARD BRANSON

Šiame vaizdo įrašė pasidalinsime su jumis „12 veiksmingų patarimų, kaip pagerinti bendravimo įgūdžius“.

Geris bendravimo įgūdžiai yra sėkmės pagrindas daugelyje gyvenimo sričių. Tai gali padėti jums asmeniniame ir profesiniame gyvenime bei daugelyje kitų situacijų.

Žmonės, turintys gerus bendravimo įgūdžius, yra produktyvesni ir palaiko geresnius santykius su aplinkiniais.

Bendravimo įgūdžių ugdymas nėra labai sunkus ir pasinaudoję šiais 12 patarimų, kuriuos aptarėme vaizdo įrašė, galite pagerinti savo bendravimo įgūdžius ir galite išmokti efektyviau bendrauti.

[Read more...](#)



## 5 pokalbių ir bendravimo patarimai (su užduotimis)



Bendravimo įgūdžiai yra labai svarbūs jūsų gebėjimui užmegzti santykius su kitais žmonėmis. Nesvarbu, ar tai būtų susiję su verslu, draugyste ar net romantiškais santykiais – bendravimo įgūdžiai yra būtinybė. Čia yra 5 unikalūs patarimai / gudrybės, kurios drastiškai pagerins jūsų pokalbius ir bendravimą apskritai.

[Read more...](#)



## 10 dalykų, kurių niekada neturėtumėte sakyti paaugliams



Būti tėvais ir tinkamai auklėti vaikus, duoti jiems visa, ką galite, būti pakankamai griežtiems ir vis dėlto laimėti jų meilę nėra lengva užduotis. Visi žinome, kaip stipriai gali įskaudinti žodžiai, todėl labai svarbu žinoti, kaip bendrauti su vaikais ir ko nedaryti. Atkreipkite dėmesį į šias frazes, kurių niekada neturėtumėte sakyti savo vaikams ar paaugliams, norėdami jiems padėti ir juos apsaugoti..

[Read more...](#)



## 49 su bendravimu susijusios užduotys, pratimai ir žaidimai



Jei ieškote šaltinio, kuriame gausu idėjų, patarimų ir užduočių, kurios padėtų jums lengviau bendrauti ir pagerinti santykius su šeima, draugais ir bendradarbiais, jūs esate ten, kur reikia!

[Read more...](#)



# 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