



## PRASME – KOMUNIKĀCIJA LACONSEIL





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## **PRASME - KOMUNIKĀCIJA**

**1. Mērķis - šīs tēmas mērķis ir palīdzēt personāla, kā arī visdažādāko uzņēmumu un iestāžu darbiniekiem apzināties, cik liela nozīme ir komunikācijai gan personīgajā, gan profesionālajā jomā.**

### **2. Uzdevumi –**

- a) Izprast komunikācijas prasmju nozīmi
- b) Uzlabot savas komunikācijas prasmes
- c) Salīdzināt labas komunikācijas prasmes ar sliktām komunikācijas prasmēm.

### **3. Saturs - šīs tēmas vissvarīgākie punkti/nodaļas.**

- Kas ir komunikācijas prasmes?
- Komunikācijas prasmju nozīme
- Kā uzlabot savas komunikācijas prasmes
- Labas komunikācijas prasmes lieliskai karjerai
- Sliktas saziņas prasmes darbavietā



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## Kas ir komunikācijas prasmes?

Komunikācijas prasmes ir spējas, ko izmantojat, sniedzot un saņemot dažāda veida informāciju.

Daži piemēri ietver jaunu ideju, sajūtu vai pat jaunāko informāciju par jūsu projektu.

Komunikācijas prasmes ietver klausīšanos, runāšanu, novērošanu un empātiju.

Ir lietderīgi arī saprast atšķirības, kā sazināties, sazinoties klātienē, telefona sarunās un digitālajā saziņā, piemēram, e-pastā un sociālajos plašsaziņas līdzekļos.





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## Komunikācijas prasmju nozīme

Spēcīgas komunikācijas prasmes palīdz visos dzīves aspektos - gan profesionālajā, gan personīgajā dzīvē, kā arī visos starp tiem.

No uzņēmējdarbības viedokļa visi darījumi ir saistīti ar komunikāciju.

Labas komunikācijas prasmes ir būtiskas, lai citi un jūs paši varētu precīzāk un ātrāk saprast informāciju. Turpretī sliktas komunikācijas prasmes izraisa biežus pārpratumus un neapmierinātību.

LinkedIn 2016. gadā veiktajā aptaujā, kas tika veikta Amerikas Savienotajās Valstīs, komunikācija ierindojās darba devēju pieprasītāko "mīksto prasmju" saraksta augšgalā.



**BOOST**  
**TRAIN & RETAIN**

1	Communication	57.9%
2	Organization	56.5%
3	Teamwork	56.4%
4	Always Punctual	55.9%
5	Critical Thinking	55.8%
6	Social Skills	55.8%
7	Creativity	55.0%
8	Interpersonal Communication	55.0%
9	Adaptability	54.9%
10	Friendly Personality	54.6%



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

**CFI**

Technical Skills

IQ (Intelligence Quotient)

Following Rules

Learned in School

Easily Testable

Can be Learned

Heavy Focus in

Interpersonal

EQ (Emotional

Changing Rules

Learned in Life

**Interpersonal  
Skills**





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## Kā uzlabot komunikācijas prasmes?

Lūk, daži ieteikumi, kas jāņem vērā, ja vēlaties uzlabot savas spējas efektīvi sazināties ar citiem.





## Kā uzlabot komunikācijas prasmes

### 1. Klausīšanās

Lai kļūtu par labu komunikatoru, ir svarīgi būt labam klausītājam. Ir svarīgi praktizēt aktīvu klausīšanos - pievērst uzmanību tam, ko citi saka, un noskaidrot neskaidrības, pārfrāzējot jautājumus, lai panāktu labāku izpratni.

### 2. Īsums

Sniedziet savu vēstījumu pēc iespējas mazāk vārdos. Neizmantojiet tukšos vārdus un pārejiet tieši pie lietas būtības. Kļūdīšanās liks klausītājam atslābt vai arī viņam nebūs skaidrs, par ko jūs runājat. Izvairieties no pārmērīgas runas un nelietojiet vārdus, kas var sajaukt klausītājiem saprašanu.

### 3. Ķermeņa valoda

Sazinoties ar citiem cilvēkiem, ir svarīgi praktizēt labu ķermeņa valodu, izmantot acu kontaktu, roku žestus un balss toni. Relaksēta ķermeņa stāja ar draudzīgu toni palīdzēs jums izskatīties pieejamam citiem. Saziņā ir svarīgs acu kontakts - skatieties cilvēkam acīs, lai parādītu, ka esat koncentrējies uz sarunu. Taču pārlicinieties, ka «neblenžat» cilvēkam virsū, jo tas var radīt viņam vai viņai neērtības.





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## Kā uzlabot komunikācijas prasmes

### 4. Pārliecība

Esiet pārliecināti par to, ko sakāt, un par to, kā komunicējat ar citiem. Būt pārliecinātam par sevi var būt tik vienkārši kā uzturēt acu kontaktu, saglabāt atbrīvotu ķermeņa stāju un runāt īsi. Centieties, lai izteikumi neizklausītos pēc jautājumiem, un izvairieties no mēģinājumiem izklausīties agresīvi vai pazemojoši.

### 5. Atvērtība

Situācijās, kad nepiekrītat otra cilvēka teiktajam, neatkarīgi no tā, vai tas ir darba devējs, kolēģis vai draugs, ir svarīgi just līdzīgu viedokli, nevis vienkārši censties paust savu viedokli. Respektējiet citu viedokli un nekad nevajag pazemot tos, kas jums nepiekrīt.



**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## **Kā uzlabot komunikācijas prasmes?**

### **6. Cieņa**

Svarīgs saziņas aspekts ir respektēt citu teikto un atzīt to. Cieņas izrādīšana var būt tik vienkārša kā uzmanības pievēršana tam, ko viņi vēlas pateikt, personas vārda lietošana un uzmanības novēršana. Cienot citus, otra persona jutīsies novērtēta, kas veicinās godīgāku un produktīvāku sarunu.

### **7. Pareiza informācijas nesēja izmantošana**

Ir vairāki dažādi saziņas veidi - ir svarīgi izvēlēties pareizo. Piemēram, par nopietniem jautājumiem (atlaišana no darba, algas izmaiņas u. c.) ir lietderīgāk sazināties klātienē, nevis sūtīt e-pasta vēstuli par šo jautājumu.

## Labas komunikācijas prasmes lieliskai karjerai

Lai gūtu panākumus karjerā, nepieciešamas labas komunikācijas prasmes. Jums ir jāzina, ko vēlaties un kā to sasniegsiet. Lielisks komunikācijas speciālists var palīdzēt virzīt jūsu karjeru uz priekšu.

Labas komunikācijas prasmes var palīdzēt jums iekļūt intervijā un izturēt atlases procesu. Spēja labi izteikties ir ievērojama priekšrocība. Lai efektīvi veiktu savu darbu, jums ir jāapspriež problēmas, jāpieprasa informācija, jāsadarbojas ar citiem un jābūt labām cilvēcisko attiecību prasmēm - tas viss ir daļa no labām komunikācijas prasmēm. Tās palīdz tikt labi saprastam un izprast apkārtējo vjadzības.





**BOOST  
TRAIN & RETAIN**

## Slikta saziņa darbavietā

Saziņa veicina panākumus darbavietā. Lai gan īstermiņā slikta saziņas trūkums ar citiem var nebūt acīmredzams, ilgtermiņā tas atstāj graujošu ietekmi uz darba vietu. Šeit ir dažas slikta saziņas pazīmes:

- Konkrētas saziņas trūkums
- nepareizu līdzekļu izmantošana svarīgu ziņojumu nodošanai
- pasīvi agresīva komunikācija
- Nepilnīgas izpildes un uzmanības trūkums
- citu cilvēku vainošana un iebiedēšana
- nespēja uz klausīt

Kā slikta saziņas piemēru var minēt paziņojumus par atlaišanu 2006. gadā, ko izplatīja uzņēmums RadioShack. Elektronikas veikalu tīkls atlaida 400 darbiniekus, paziņojot par to pa e-pastu. Pēc šī soļa uzņēmums saskārās ar ievērojamu pretestību, jo daudzi bija pārsteigti, ka uzņēmums izmantoja e-pastu, nevis tikšanos klātienē. Radioshack slikta komunikācija radās tāpēc, ka uzņēmums izmantoja nepareizu saziņas līdzekli, lai sazinātos ar saviem darbiniekiem. Uzņēmuma darbinieki jutās dehumanizēti un pēc tam izjuta nepatiku pret uzņēmumu.



Funded by  
the European Union

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas izdošanai nav uzskatāms par tās saturu, kas atspoguļo tikai autoru viedokli, apstiprinājumu, un Komisija nav atbildīga par tajā ietvertās informācijas iespējamo izmantošanu.

