



Care este stilul meu de comunicare?

Fiecare cuvânt pe care îl spunem, fiecare acțiune pe care o facem spune ceva despre noi. Și fiecare dintre noi are un fel anume de a comunica. Poate afecta ceea ce vrem să spunem și cum o spunem. Înțelegerea stilului nostru de comunicare este un pas important înspre o comunicare eficientă cu ceilalți. Acest exercițiu vă va da o nouă perspectivă asupra felului în care comunicați zi de zi.

Instrucțiuni: Pentru fiecare set de afirmații care urmează, alegeți afirmația cea mai apropiată de felul în care comunicați. Uneori veți găsi mai mult de o afirmație care vi se potrivește. În acest caz, alegeți afirmația care se potrivește cel mai bine cu stilul vostru de comunicare. Încercuiți litera care corespunde răspunsului dorit.

1. Când sunt într-o ședință, prefer să stau.....
 - a. în capul mesei
 - b. unde mă poate vedea toată lumea
 - c. aproape de o altă persoană
 - d. la cel puțin un scaun distanțat de o altă persoană.

2. Când vorbesc cu o persoană....
 - a. uneori mă uit în jos
 - b. mă uit direct la el/ea pe tot parcursul discuției
 - c. mă uit la el/ea de sus
 - d. tind să mă uit mai mult prin cameră decât la el/ea.

3. Când salut o persoană știu cu siguranță....
 - a. că o salut fără să o ating
 - b. îi voi strânge mâna ferm
 - c. o voi îmbrățișa
 - d. îi voi strânge mâna foarte entuziast

4. Când vorbesc cu o persoană...
 - a. îmi place să stau foarte aproape de ea
 - b. mă simt incomfortabil dacă stă prea aproape de mine
 - c. mă supără dacă stă prea aproape de mine
 - d. nu mă deranjează dacă stă aproape de mine.

5. Mersul meu este....
 - a. încet și lenes
 - b. plin de viață
 - c. uniform
 - d. vior

6. Când alții vorbesc.....
 - a. caut ideea principală
 - b. caut să aud o poveste bună
 - c. caut să aud argumente, explicații
 - d. încerc să îmi imaginez ce simt vorbitorii

7. Cand vorbesc in public...
- imi modulez vocea pentru a obtine efectul dorit
 - vorbesc clar dar nu si tare
 - vorbesc destul de incet
 - vorbesc destul de tare
8. Cand vad ca apare un conflict...
- incerc sa linistesc atmosfera prin focusarea pe aspectele pozitive
 - il evit
 - ma bag direct in el
 - incerc sa descoper ce anume l-a provocat
9. Cand vine cineva la locul meu de munca...
- il intreb daca vrea sa ia loc
 - ii spun sa se aseze
 - il las pe el sa decida daca si unde vrea sa se aseze
 - trag un scaun pentru el.
10. Cand sunt implicat in rezolvarea unei probleme...
- conduc discutia
 - ascult ce au ceilalti de spus
 - incerc sa-mi fac o privire de ansamblu
 - ma concentrez pe fapte
11. De obicei incep discutia cu...
- aflarea starii in care este cealalta persoana
 - spunind o poveste
 - trecind direct la subiect
 - stabilind directia in care vreau sa ajunga discutia
12. Cand iau o decizie...
- ma gindesc si cum vor fi ceilalti afectati de ea
 - ma bazez pe judecata mea
 - caut aprobarea/ sustinerea celorlalti pentru ea
 - ma bazez pe metodele de decizie
13. Cand cineva sustine o prezentare...
- vreau sa fie distractiva/ recreativa
 - imi imaginez cum se simte vorbitorul
 - incerc sa descopar logica ei
 - imi pierd rabdarea daca nu este suficient de rapida
14. Cand diverse cunostinte ma ating (de ex. pun mana pe bratul meu, etc.)...
- ma bucur
 - devin nervos
 - ma simt mai apropiat de ei
 - nu ma simt in largul meu
15. Cand incerc sa obtin ceea ce vreau...
- pot trece peste dorintele si necesitatile celorlalti
 - imi pot argumenta puternic cauza
 - pun foarte mult suflet
 - sunt calm si priceput

16. Vis-a-vis de cum ma vad ceilalti...
- a. controlez ceea ce ei stiu despre mine
 - b. le permit celorlalti sa stie cum ma simt
 - c. sunt o persoana secretoasa
 - d. sunt ca o carte deschisa
17. Intr-o intalnire de grup...
- a. am tendinta sa evaluez ideile
 - b. ii implic pe toti
 - c. am tendinta sa preiau raspunderea pentru ghidarea discutiei
 - d. ascult cu atentie ce doresc oamenii
18. In ceea ce ma priveste, exprimarea in public a sentimentelor personale...
- a. face lucrurile mai interesante
 - b. face oamenii sa se simta oarecum stinjeniti
 - c. ma ajuta sa interactionez cu ceilalti
 - d. impiedica buna derulare a lucrurilor
19. Intentia mea intr-o intalnire de afaceri este...
- a. sa imi exprim parerile vis-a-vis de subiect
 - b. sa construiesc o relatie cu ceilalti
 - c. sa ii conving pe ceilalti
 - d. sa analizez situatia
20. Cand spun o poveste...
- a. ma concentrez pe situatia personajelor
 - b. tin oamenii in tensiune pe scaune
 - c. construiesc sistematic un caz
 - d. trec direct la subiect
21. In ceea ce priveste echipa...
- a. o sustin
 - b. prefer sa preiau eu raspunderea decat sa ma bazez pe ea
 - c. devin nerabdator cu ea
 - d. ma bazez pe ea
22. Cand fac o prezentare...
- a. este foarte bine organizata
 - b. emotioneaza oamenii- face apel la sentimentele lor
 - c. este puternica
 - d. este amuzanta/ recreativa
23. Cand oamenii se supara sau pling in fata mea...
- a. prefer sa ii opresc
 - b. incerc sa le dau sfaturi/ sugestii
 - c. incerc sa ii inveselesc
 - d. incerc sa gasesc modalitati de a iesi din aceasta situatie
24. Convorbirile mele telefonice ...
- a. sunt cit mai concise
 - b. se concentreaza doar pe afacere
 - c. sunt pline de viata
 - d. au tendinta sa fie lungi

Intelegte stilul tau de comunicare

Este imposibil sa nu comunici. Fiecare minut petrecut cu ceilalti inseamna comunicare. Chiar daca esti tacut, corpul si expresia fetei tale transmit un mesaj. In timp, oamenii au dezvoltat stiluri specifice de comunicare sau moduri de comunicare. E posibil sa fi observat ca iti place sa fii in centrul atentiei sau preferi sa te retragi si sa ii observi pe ceilalti. Deciziile tale constiente si cele subconstiente (involuntare) despre cum sa comunici sunt influentate in mare masura de modul in care comunici, de stilul abordat.

De fiecare data cind comunici trimiti un mesaj catre o alta persoana iar el/ea receptioneaza un mesaj. Cealalta persoana nu primeste neaparat exact mesajul care a fost trimis. Aceasta deoarece persoana care primeste mesajul are propria interpretare. Interpretarea diferita apare frecvent atunci cand oameni cu stiluri diferite comunica intre ei. De exemplu, daca ai un stil calm sau rezervat, dar persoana cu care vorbesti are un stil cald si plin de viata (expansiv), ceea ce spui tu poate fi interpretat ca fiind negativ, doar daca persoana respectiva nu va intelege ca a fi rezervat sau calm este felul tau de a comunica de fapt.

Primul pas in a te asigura ca mesajul tau este bine receptionat si tu ii intelegi pe ceilalti este sa intelegi modul in care comunici tu. *Care e stilul meu de comunicare?* te va ajuta sa analizezi toate aspectele modului tau de comunicare, astfel incit sa fii mai constient de felul in care comunici si sa fii atent in egala masura si la stilurile celorlalti din jur.

Evaluarea/ aprecierea/ masurarea stilului meu de comunicare

Pasul 1: pune un creion sau deget intre formularul de raspuns si cel de punctaj, de sub el, pentru a separa paginile.

Pasul 2: numara de cite ori ai incercuit fiecare forma si trece rezultatul in figura corespunzatoare.

Pasul 3: copiaza rezultatele in Profilul stilului de comunicare.

Interpretarea rezultatelor

Stilul de comunicare al oamenilor poate fi impartit in doua mari categorii, bine definite: asertivitate sau expresivitate.

Asertivitatea este masura in care comportamentul unei persoane este directiv sau agersiv. Comportamentul asertiv este directionat catre preluarea controlului intr-o situatie.

Expresivitatea este gradul in care comportamentul unei persoane este receptiv sau ostentativ/ demonstrativ.

Comportamentul expresiv presupune neascunderea emotiilor si formarea relatiilor interpersonale.

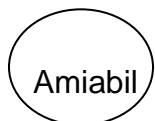
Combinarea celor doua directii produce 4 stiluri, ca in imaginile de mai jos.



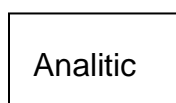
= asertivitate ridicata, expresivitate redusa



= asertivitate ridicata, expresivitate ridicata



= asertivitate scazuta, expresivitate ridicata






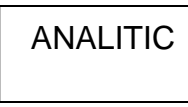
= asertivitate scazuta, expresivitatea scazuta

Stilul tau de comunicare iese la iveala chiar daca esti constient de el sau nu. Stilul folosit cel mai des este stilul dominant. Daca te vei uita in Profilul stilului de Comunicare, vei vedea daca ai sau nu un stil dominant. Un stil dominant este cel pentru care ai obtinut un scor mai mare de 9 puncte. Pe de alta parte, daca ai obtinut 4 sau mai putin de atat la oricare din stiluri, atunci probabil nu folosesti in comunicare acel stil foarte frecvent. Desi multi oameni au in mod evident un stil dominat de comunicare, altii pot comunica cu usurinta folosind mai multe stiluri. Daca ai o impartire aproximativ egala a punctelor, atunci probabil comunicii prin mai multe stiluri. Poti folosi stiluri diferite in situatii diferite. Deoarece comunicarea se face in numeroase moduri (limbaj, expresia fetei, etc) exista de multe ori o flexibilitate in stilurile de comunicare ale oamenilor.


Multi oameni considera comunicarea ca fiind actul vorbirii. Dar asta e doar o parte a ceea ce inseamna sa comunici. Comunicarea inseamna nu numai ceea ce spui, dar si modul cum o spui, limbajul trupului, si modul de folosire a spatiului personal. De exemplu, cuvinte ca "oh, doamne" pot fi spuse in moduri diferite de comunicare pentru a transmite idei diferite. "O, doamne, ce draguta esti" este foarte diferite de "O, doamne, ce dinti mari ai".

Controlul asupra ceea ce spui si cum o spui este mai usor decat controlul celorlalte aspecte ale comunicarii, cum ar fi limbajul trupului sau cum folosesti spatiul personal. Poate nu realizezi ca ti-ai incrucisat bratele sau au ridicat sprincenele, dar aceste actiuni spun ceva despre modul in care gindesti. Chiar si modul in care ti-e aranjat locul de munca sau cum arata biroul spune ceva despre tine.


Semnele din 'Care e stilul meu de comunicare?' masoara toate aspectele comunicarii astfel incit sa obtii o imagine de ansamblu a stilului tau. Tabelul de mai jos arata cateva din trasaturile specifice celor patru comportamente de comunicare in functie de limbajul verbal (ce spui), paraverbal (cum spui), limbajul corpului (cum iti folosesti corpul cind comunici) si spatiul personal (ce comunici prin modul in care iti folosesti spatiul personal).

	DIRECTIV 	SOCIABIL 	AMIABIL 	ANALITIC 
Verbal	<ul style="list-style-type: none"> • Hotarat • Vorbeste direct • Nu se opreste sa salute 	<ul style="list-style-type: none"> • Isi exprima bucuos opiniile • Generalizeaza • convingator 	<ul style="list-style-type: none"> • Bun ascultator • Foloseste un limbaj apropiat • Un bun sustinator in vorbire 	<ul style="list-style-type: none"> • se concentreaza pe detalii specifice • limbaj exact • evita emotiile
Paraverbal	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbeste repede • Foloseste ton ridicat • Discurs formal 	<ul style="list-style-type: none"> • Multe inflexiuni ale vocii • Insufletit/ plin de viata • Foloseste ton ridicat 	<ul style="list-style-type: none"> • Vorbeste rar • Voce joasa/ calda • Vorbitor perseverent/ rabdator 	<ul style="list-style-type: none"> • Putine inflexiuni ale vocii • Discursuri scurte • Echilibrat, calm
Limbajul corpului	<ul style="list-style-type: none"> • Contact vizual direct • Stringere de mina ferma • Prezenta impunatoare 	<ul style="list-style-type: none"> • Actioneaza rapid • Multe miscari ale corpului • Entuziast 	<ul style="list-style-type: none"> • Stringere de mina delicata • li plac imbratisarile • Miscari lente 	<ul style="list-style-type: none"> • Fata inexpressiva • Miscari controlate • Evita contactul fizic
Spatiul personal	<ul style="list-style-type: none"> • Pastreaza distanta fizica • Afiseaza la locul de munca planul pe zile/ activitati • Locul de munca transmite forta/ putere 	<ul style="list-style-type: none"> • Loc de munca dezordonat • Afiseaza in birou sloganuri/ devize personale • li place un spatiu personal apropiat/ intim 	<ul style="list-style-type: none"> • Fotografii de familie la locul de munca • li place sa stea alaturi de cineva • Poarta diverse amintiri cu caracter personal 	<ul style="list-style-type: none"> • Un puternic sentiment al spatiului personal • Are afisate la locul de munca grafice, tabele • Un birou ingrijit/ ordonat

Puncte tari in stiluri de comunicare

<p>DIRECTIV ▲</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ trece direct la subiect ▲ vorbește puternic ▲ menține contact vizual ▲ își susține cu tărie punctul de vedere 	<p>SOCIABIL </p> <p>Este convingător Este bun povestitor Se concentrează asupra imaginii de ansamblu Folosește discursuri motivationale</p>
<p>ANALITIC ↑</p> <ul style="list-style-type: none"> ↑ prezintă schematic/ exact ↑ se concentrează pe detalii/ fapte concrete ↑ este eficient în discurs ↑ are un șablon de lucru bine organizat 	<p>AMIABIL ○</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ este bun ascultător ○ este bun sfătuitor ○ folosește limbaj pentru susținere ○ este de încredere

Puncte slabe ale stilurilor de comunicare




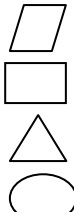
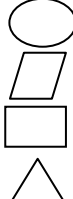
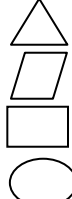
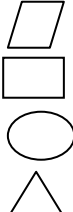

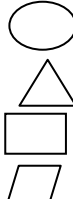










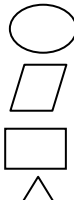



<p>DIRECTIV ▲</p> <ul style="list-style-type: none"> ▲ este un prost ascultător ▲ este nerăbdător cu ceilalți ▲ nu oferă sfaturi ▲ îi place să discute în contradictoriu 	<p>SOCIABIL </p> <p>Nu ascultă detaliile Are tendința să exagereze Generalizează Poate fi prea dramatic</p>
<p>ANALITIC ↑</p> <ul style="list-style-type: none"> ↑ se concentrează prea mult pe detalii ↑ se teme să nu se expună prea mult ↑ poate fi succint/ lapidar/ sărac în detalii ↑ nu folosește inflexiunile vocii 	<p>AMIABIL ○</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ evită conflictele ○ cedează ușor ○ își ține părerea pentru el/ nu le împărtășește cu ceilalți ○ își exagerează sentimentele

Formular de raspuns

1 a b c d	2 a b c d	3 a b c d	4 a b c d	
5 a b c d	6 a b c d	7 a b c d	8 a b c d	
9 a b c d	10 a b c d	11 a b c d	12 a b c d	
13 a b c d	14 a b c d	15 a b c d	16 a b c d	
17 a b c d	18 a b c d	19 a b c d	20 a b c d	
21 a b c d	22 a b c d	23 a b c d	24 a b c d	

Formular de punctaj

Indicatii: numara de cite ori ai incercuti fiecare forma a unui stil si aduna rezzultatul total in forma corespunzatoare stilului.

1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 
9 	10 	11 	12 
13 	14 	15 	16 
17 	18 	19 	20 
21 	22 	23 	24 