

مهارت‌های زندگی برتر

(مهارت‌های ارتباطی و عاطفی)

مؤلف:

زهرا ارشد

www.ketab.ir

فهرست مطالب

بخش اول:

ارتباط و مهارت ارتباطی

فصل اول: ارتباط چیست؟

۱۴.....	تعریف ارتباط.....
۱۵.....	اهمیت برقراری ارتباط.....
۱۷.....	اهداف و ویژگی های ارتباط.....
۲۰.....	تسهیل کننده های ارتباط.....
۲۰.....	عوامل بازدارنده یا موانع ارتباط.....
۲۴.....	ارتباط مؤثر چیست؟.....
۲۶.....	سبک های ارتباطی.....
۲۶.....	سبک ارتباطی جرات مندانه.....
۲۷.....	سبک ارتباطی پر خاشک گرانه.....
۲۸.....	سبک ارتباطی سلطه پذیرانه یا منفعلانه.....
۲۹.....	ابراز وجود یا فاطمیت.....
۳۳.....	عوامل تأثیرگذار در ارتباط.....
۳۸.....	چرا می گوئیم ارتباط یک مهارت است؟.....

فصل دوم: مهارت‌های ارتباطی

۴۲	انواع مهارت‌های زندگی
۴۴	پیامدهای فقدان مهارت‌های ارتباطی
۴۵	بهبود مهارت‌های ارتباطی
۴۶	انواع مهارت‌های ارتباطی
۴۶	مهارت‌های انتقال پیام
۴۷	مهارت‌های غیرکلامی
۴۸	مهارت‌های صوتی
۴۹	مهارت‌های دریافت پیام
۵۲	بازخورد
۵۳	انواع بازخورد
۵۴	شیوه ارائه بازخورد
۵۵	دریافت بازخورد
۵۷	مهارت کنترل تعارض
۵۸	تعارض واقع‌بینانه و غیرواقع‌بینانه
۵۹	روش‌های پیشگیری و مهار تعارض‌های شخصی
۶۲	مراحل روش حل مشکل از طریق مشارکت
۶۴	برقراری ارتباط بهترین روش برای برطرف کردن درگیری است
۶۵	برای کارایی یک رابطه چه باید کرد؟
۶۵	احترام متقابل
۶۶	روش مدیریت مشکلات به روش مناسب