

اصول مهارت های ارتباطی (اهمیت بازخورد آن)

و لفلن:

مریم باقری - شیرین سلیمان - طاهره یزدانی فر



سرشناسه	: باقری، مریم، ۱۳۷۳-
عنوان و نام پدیدآور	: اصول مهارت‌های ارتباطی (اهمیت بازخورد آن) / مولفان مریم باقری، شیرین سلیمیان، طاهره یزدانی‌فر.
شخصات نشر	: سندج: کتابچه، ۱۳۹۹.
شخصات ظاهری	: ۷۰ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۲۹۰۰-۴
وضعیت فهرست	: فیا
ویسی	
موضوع	ارتباط بین اشخاص
موضوع	Interpersonal communication
موضوع	ارتباط بین اشخاص - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Interpersonal communication -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: سندج: شیرین، ۱۳۸۳-
شناسه افزوده	: یزدانی‌فر، طاهره، ۱۳۶۲-
ده بندی کنگره	: ۶۳۷BF
ده بندی دیویی	: ۲/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۹۷۳۷۶



انتشارات کتابچه

اصول مهارت‌های ارتباطی (اهمیت بازخورد آن)

مؤلفان: مریم باقری - شیرین سلیمیان - طاهره یزدانی

ناشر: انتشارات کتابچه

صفحه‌آرایی و جلد: شاهر احمدیان

سال چاپ: اول - ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۲۹-۰۰-۴

: مرکز پخش: سندج، مجتمع تجاری کردستان، واحد ۲۲۳

تلفن: ۰۸۷۳۳۲۲۹۹۶۸ فروشگاه آنلاین: www.Ketabchehpub.ir

فهرست مطالب

- عوامل برقراری یک ارتباط مفید..... ۱۲
- ۱) کامل گوش دادن ۱۲
- انواع ارتباط ۱۳
- اهداف های ارتباط خوب ۱۵
- دستیابی به ارتباط برنده- برنده ۱۵
- کلام آبرگذا ۱۶
- سبک های برقراری ارتباط ۱۶
- قاطعانه ۱۶
- پرخاشگرانه (ارتباط غیرصادق) ۱۷
- سلطه جویانه ۱۷
- سلطه پذیرانه (انفعالی) ۱۷
- رفتارهای غیر کلامی شخص قاطع ۲۰
- جسارت نه گفتن ۲۰
- چند پیشنهاد برای نه گفتن ۲۰
- اصولی ترین موارد حل اختلاف ۲۱
- حل اختلاف چگونه است؟ ۲۱
- بخشی از نکات مهم در رابطه با مذاکره ۲۲

- ۲۳..... به تفاوت ها احترام بگذارید
- ۲۳..... چیستی آداب معاشرت؟
- ۲۴..... راهکارهای درک بهتر دیگران
- ۲۵..... ارتباط ناموثر و نادرست
- ۲۶..... سوء ناهم پیست؟
- ۲۶..... پلکان برقرار کردن ارتباط کلامی
- ۲۶..... ۱. به وجود آوردن ارتباط در رابطه های بین فردی چگونه است....
- ۲۷..... ۲. موانع ارتباطی کدامند؟
- ۲۷..... حقوق فردی
- ۲۸..... سبک حل اختلاف
- ۲۸..... اختلاف نظر چه فوایدی به همراه دارد؟
- ۲۸..... موارد دارای اهمیت در حل اختلاف
- ۲۸..... سبکهای حل اختلاف
- ۳۰..... به کارگیری عبارات و پرسش های خنثی
- ۳۰..... دوست داشتنی بودن در برخورد اول
- ۳۰..... (۱) تاجای امکان مودب هستند.
- ۳۰..... (۲) قدر صحبت های کوتاه و مختصر را بدانید.

- ۳۰..... (۳) به دروغ تعریف و تمجید ندارند.
- ۳۱..... (۴) ابراز همدردی واقعی دارند.
- ۳۱..... (۵) اطلاعات مفید خود را نیز با دیگران به اشتراک می گذارند.
- ۳۱..... (۶) پیشنهاد کمک به دیگران.....
- ۳۲..... (۷) با اعتماد به نفس حرف کردن.....
- ۳۲..... (۸) به ۱۴. گیری عناوین و اسامی درست.....
- ۳۲..... (۹) مضی از آ..... بودن را فراموش نمی کنند.....
- ۳۲..... (۱۰) معرفی کردن افراد به یکدیگر.....
- ۳۳..... (۱۱) رعایت نوبت.....
- ۳۳..... (۱۲) اعتمادشان را به زبان می آرند.....
- ۳۳..... (۱۳) به دیگران اجازه تصمیم گیری می دهند.....
- ۳۳..... (۱۴) به دقت و به درستی گوش می دهند و سعی بر فهم بیشتر دارند.....
- ۳۴..... (۱۵) مسئولیت پذیر بودن.....
- ۳۴..... (۱۶) حامیان خوبی هستند.....
- ۳۴..... (۱۷) غالبا می پرسند: «چرا که نه؟».....

۳۴.....	خراب نکردن یک رابطه.....
۳۵.....	آزادی.....
۳۵.....	خودمان.....
۳۵.....	خوشبختی.....
۳۶.....	تفریح و سرگرمی.....
۳۶.....	آرزوها.....
۳۶.....	آرامش درونی.....
۳۶.....	میل به اکتشاف.....
۳۷.....	رابطه های دیگر.....
۳۷.....	اعتقادات مذهبی و معنوی.....
۳۷.....	معاشرت.....
۳۷.....	چگونگی جذب یک فرد خاص.....
۳۷.....	روشهای خوب برای جذب فرد خاص.....
۳۹.....	برای رسیدن به پیروزی در روابط از روش NLP استفاده کنید.....
۳۹.....	قانون انگیزه.....
۳۹.....	قانون انتظار.....
۳۹.....	قانون تمرکز.....
۳۹.....	قانون تفکر مثبت.....

- ۴۰..... قانون انتخاب
- ۴۰..... قانون تغییر
- ۴۰..... قانون فرصت
- ۴۰..... قانون علت و معلولی
- ۴۰..... قانون ذهن
- ۴۱..... قانون نام
- ۴۱..... قانون احساس
- ۴۱..... قانون تشنگی و تشنه
- ۴۱..... قانون آمادگی داشتن
- ۴۱..... قانون تصمیم
- ۴۱..... قانون استقامت
- ۴۱..... ارتقای اعتماد به نفس خانم ها
- ۴۲..... مهمترین و اصلی ترین نکات افزایش اعتماد به نفس
- ۴۲..... تجربه های جدید در زندگی را امتحان کنیم
- ۴۲..... کارها را به انجام برسانیم
- ۴۳..... تماس چشمی
- ۴۳..... جذب مردان و زنان چگونه است؟
- ۴۳..... کلیدی ترین راه جذب مردان

- ۴۳..... نیاز اصلی مردان
- ۴۴..... آه‌ن ربای جنس مخالف باشیم
- ۴۵..... مردان به چه زنانی جذب می شوند؟
- ۴۵..... زنان به چه مردانی جذب می شوند؟
- ۴۶..... جاذبه‌ی خوب گوش دادن
- ۴۶..... با تمام وجود گوش دادن
- ۴۷..... اندکی مکث قبل از پاسخ
- ۴۷..... تعریف روش NLP
- ۴۷..... محورهای اصلی تمرکز NLP
- ۴۸..... عشق، روابط و NLP
- ۵۰..... روابط و NLP
- ۵۰..... عوامل تخریب رابطه
- ۵۰..... چرا چنین می شود؟
- ۵۱..... برقراری ارتباط به کمک NLP
- ۵۱..... می دانید که
- ۵۲..... خلق رابطه ای دوستانه
- ۵۳..... ارتباط کارا با NLP
- ۵۴..... رابطه کارا (راپورت)

- ۵۴.....تمرین
- ۵۴.....برقراری ارتباط روشن
- ۵۵.....متقاعد سازی
- ۵۵.....روبرویی با مقاومت
- ۵۶.....سوال پرسیدن
- ۵۶.....بازخورد داشته باشید
- ۵۶.....برآورد بر پایان یک رابطه
- ۵۷.....زمان یک گام از مشاوره؟
- ۵۷.....زمان ورود به رابطه یاد؟
- ۵۷.....برگزیدن الگوی درست در رابطه
- ۵۸.....چه در رابطه می گذاریم؟
- ۵۹.....نکات
- ۵۹.....ارتباط چیست؟
- ۶۱.....ارتقاء جذابیت و تاثیر گذاری
- ۶۳.....موانع خلق رابطه کارا
- ۶۳.....تاثیر منفی سدهای ارتباطی
- ۶۳.....سدهای ارتباطی شامل
- ۶۴.....راه های خلق، حفظ و استحکام یک رابطه موفق

- ۶۴..... چگونگی حفظ رابطه
- ۶۷..... طوفان در رابطه
- ۶۷..... خصوصیات اعتماد عاطفی به خود
- ۶۸..... بخش عاطفی اعتماد به نفس
- ۶۸..... شرایط بهتر
- ۶۸..... استانداردهای با
- ۶۹..... راه های افزایش اعتماد به نفس
- ۶۹..... مقایسه نکردن
- ۶۹..... خود را دست کم نگیرید
- ۶۹..... لیست کارهایی که در آنها موفق بوده اید
- ۶۹..... مشغوله سازی
- ۶۹..... معاشرت با افراد مثبت
- ۷..... موسیقی شاد
- ۷..... ورزش کردن
- ۷۰..... تقویت ترفند اجتماعی
- ۷۰..... جذب اطلاعات، اثرات و احساسات مثبت
- ۷۰..... مثبت اندیشی