***Întrebări la disciplina Cultura comunicării interpersonale și organizaționale***

Nume, prenume student: Pavlovschi Catalin

Grupa: I-2001

Punctaj total 25 p.

Nota 10 - 25

Nota 9 - 23

Nota 8 - 20

Nota 7 – 17

Nota 6 – 14

Nota 5 - 11

1. În procesul de comunicare mereu există trei elemente de bază: Eu, Tu și ***Relația Noastră*** care se formează între noi. Estimați despre ce este vorba și argumentați rolul ei în procesul de comunicare. 5 argumente (5 puncte)

În afirmația „*În procesul de comunicare mereu există trei elemente de bază: Eu, Tu și* ***Relația Noastră*** *care se formează între noi.”* este vorba despre comunicarea interpersonală, ce este definită ca un raport social, dintre două sau mai multe persoane. Aceasta joacă un rol major în cadrul comunicării interpersonale fiindcă:

* În dependență de relație, se creează un anumit tip de comunicare între interlocutori (activă, pasivă, agresivă etc.).
* Influențează dezvoltarea ulterioară a unui dialog eficient.
* Creează un mediu de comunicare confortabil pentru interlocutori.
* Comunicarea este fundamentul tuturor relațiilor interpersonale. Prin intermediul comunicării interpersonale, persoanele își exprima ideile proprii, sentimentele interioare și, ajung să și mai înțeleagă gândurile și emoțiile altora.
* Disimilează barierele sociale ce pot duce la conflicte sau neînțelegeri, creând și/sau o relație dintre doi și mai mulți interlocutori sau grupuri sociale

1. Prezentați un dialog pe notă negativă și transformați-l în stil asertiv și pasiv.(5 puncte)

*-Bună ziua ,domnu profesor !  
-Buna ziua , Alexandru  
-As putea să vă adresez o întrebare ...?  
-Nu, nu vezi că sunt ocupat la moment, dispari de la masa mea !  
- Cer iertare domn profesor. O zi bună.  
-Heh! Desigur! Ce altceva o să mai faci!*

***Stil ASERTIV:***

*-Bună ziua ,domnu profesor !  
-Buna ziua , Alexandru  
-As putea să vă adresez o întrebare ?  
-Desigur!  
-De ce ați ales anume această profesie, în specialitatea cutare!  
-Desigur! Am ales această profesie pentru a-mi împărtăși cunoștințele cu voi, cu noile generații, și pentru a cunoaște oameni noi, cu minți geniale! Referitor la specialitate, pentru a îmi îndeplini nevoile personale; mă refer la întreținerea personală și a celor din cercul familiar.  
-Mulțumesc pentru răspuns domnule profesor , Apreciez enorm!*

***Stil PASIV:***

*-Bună ziua ,domnu profesor !  
-Salut  
-As putea să vă adresez o întrebare ?  
-Da  
-De ce ați ales anume această profesie, în specialitatea cutare!  
-Așa am dorit în tinerețe.  
-Dar ce va motivat ?*

*-Banii, și statutul social*

*-Bine, am înțeles. O zi bună și la revedere!*

*-<oftat cu greu>...*

1. Comentați fraza: *Toate formele de comunicare sunt importante și se condiționează reciproc*. Aduceți 5 argumente plauzibile. (5 puncte)

Fiecare act de comunicare este început cu un scop precis: cel de a ne evidenția, de a ne impune părerea, să îndreptăm discuția sau punctul de vedere către ceva anume. Atingem toate aceste scopuri aproape instinctiv, dar, mereu pentru atingerea unui obiectiv, prin diferite tipuri de comunicare (*nonverbală, paraverbală și verbală*).

Comunicarea nonverbală are un rol mai mult informativ, pentru a reda emoțiile noastre interlocutorului, a îi reda practic în ce direcție poate să se dezvolte comunicarea ulterioară și facilitează comunicarea însăși, completând-o cu o componentă afectivă , persuasivă și/sau ludică.

Comunicarea paraverbală prin caracteristicile vocale care însoțesc fiecare cuvânt ,cum ar fi: caracteristicile vocale, intensitatea vocii, ritmul discursului, intonația noastră etc.; au rol de a fortifica/ deforma/ înlocui/ contrazice mesajul ce dorim să ajungă la interlocutor.

Comunicarea verbală reprezintă comunicarea însăși, prin cuvinte. Aceasta stă la baza celor relatate mai sus, și reprezintă informația însăși, ce circulă între interlocutori. Aceasta transmite mai îngreunat o anumită stările afective/ emoții (supărare, tristețe, euforie etc), cuvintele fiind nu întotdeauna suficiente, astfel fiind completate de tipurile de comunicare enumerate precedent. Comunicarea verbală are și avantaje, unul din ele fiind permiterea transmiterii unui ansamblu complex de informații, informația transmisă și receptată poate fi logic structurată, sistematizată și exprimată într-un limbaj elevat, etc.

1. Realizați un ghid de comunicare asertivă și motivați necesitatea cunoașterii acestui stil de comunicare (*orice sferă de activitate, profesional sau personal, etc*.) (10 puncte)
2. Ascultă activ.
3. Fii [empatic](https://www.psychologies.ro/anchete-si-dosar/invata-ti-copilul-sa-fie-empatic-2152244?v=7dc10e66da55): în pofida faptușui că ceea ce dorești să transmiți nu este pe placul interlocutorului, atunci când vei manifesta empatie față de ceea ce simte cealaltă persoană, șansele ca tu să fii înțeles cresc.
4. Fii autentic: comunică atât emoțiile tale, cât și mesajul tău.
5. Fii deschis și sincer: împărtășește cu încredere și clar ceea ce simți

Comunicarea a fost, este și va fi un element fundamental al existentei umane, fiind un element ce stă la baza tuturor sferelor de activitate umană, chiar li în IT, fiindcă nimeni nu a anulat interacțiunea client-companie, angajat-administrație etc., datorită faptului că anume comunicarea este cel mai eficient proces activ de transmitere si recepționare a informației, iar asertivitatea fiind cea mai eficienta modalitate de a soluționa problemele apărute în proces. Anume comunicarea directă și deschisă, și sinceră permite recepționarea eficientă a mesajelor fără blocaje și oarecare alte distorsiuni, ceea ce menține ți optimizează relațiile cu ceilalți, indiferent de planul de aplicare (*profesional, personal etc.*). Capacitatea noastră de a comunica in mod asertiv sentimentele și emoțiile, gândurile fără a încălca integritatea celor din jur, reprezintă cel eficient mod de comunicare, chiar și în cercul familiar, menține o stabilitate, un echilibru.