



Muloqot ko'nikmalari



**Video darsni
ko`ring!**

Bu bo`limda o`rganamiz:

- 1 Og`zaki muloqot**
- 2 Og`zaki bo`lмаган muloqot**
- 3 Yozma muloqot**
- 4 Vizual muloqot**
- 5 Diqqat bilan tinglash**
- 6 Do`stonalik va hamdardlik**
- 7 O`ziga bo`lgan ishonch**
- 8 Hurmat qilish**
- 9 To`g`ri izohlash va baholash**



Xulosa:





Og`zaki muloqot



**Video darsni
ko`ring!**



Muloqot turlari 2 ga bo`linadi “samarali” va
“samarasiz”

Samarali

- 1) So`zlar to`g`ri tanlangan
- 2) Yoshga nisbatan hurmat.
- 3) Yetkazib berish jarayoni sifatli bo`lishi kerak .
- 4) Tayyorgarlik qilish kerak.

Samarasiz

So`zlar to`g`ri tanlanmagan, qo`pol va baland tovushda mazmunsiz bo`lishi.

Xulosa:



Og'zaki bo'limgan muloqot



Video darsni ko`ring!

1

Tana tili

Suhbat davomida harakatlarimiz tinglovchiga ma`lumot yetkazadi. Uni to`g`rilash uchun oynaga qarab gapirish kerak.

1

Harakat

Harakatlanishingiz yurishingiz siz haqingizda gapiradi. Gavdani tik tutib shaxdam qadam tashlang.

1

Gavdani tutish

Oynaga qarab hammasini to`g`rilab oling.

1

Imo-ishora

Har xil bemani imo-ishoralardan foydalanmang bu sizni shaxsiy rivojlanishingizga yomon tasir qiladi.

1

Yuz tuzilishi

Standard inson har xil mimikalar qilmaydi, diqqat bilan tinglaydi.

1

**Ko`z bilan
kotakt**

Diqqat bilan qarab turing.
Ko`ziga qarab gapiring.





Yozma muloqot



**Video darsni
ko`ring!**



TAKLIFNOMA



XAT



SMS



Online yozma ariza berish uchun nimalarga
etibor berish kerak?

Umumiy fikrlar keyin uni izohlovchi fikr va xulosa
qilishdan avval misol, dalillar keltirasiz.

Batafsil malumot bergan bo`lishingiz kerak

Xulosa:



Vizual muloqot



**Video darsni
ko`ring!**



Qandaydir malumotni ifodalab berish uchun rasm yoki ko`rsatma material kerak bo`ladi. Buni sinab ko`rishingiz mumkin.

**Inson 70% malumotni ko`rib, eslab qoladi
Eshitib esa 20% ini eslab qoladi.
Miyangiz ko`proq vizual narsalarni saqlab qoladi.**

Xulosa:





Do'stonalik va hamdardlik



**Video darsni
ko`ring!**

Tinglash ham muloqot turiga kiradi



**Oldindan aytilgan malumotlarni eslab qoling, chunki
so'zlovchining gapini boshi bilan oxiri to'g'ri keladimi yo'qmi
shuni aniqlab olasiz.**

Xulosa:



Do'stonalik va hamdardlik



**Video darsni
ko'ring!**



Maktab davridagi do'stlaringiz hayotda sizni yaxshi va yomon kuningizda siz bilan birga bo'lishadi.

Ota-onalikni qo'shing! Hech nimani yashirmang qo'lingizdan kelsa hamdard bo'ling, yordam bering. Siz bundan motivatsiya olasiz

Xulosa:

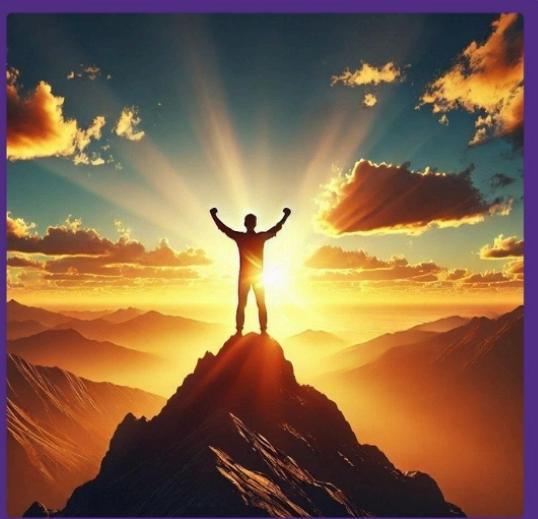




O'ziga bo'lgan ishonch



**Video darsni
ko`ring!**



Izoh

O`zingizga
bo`lgan ishonch siz
haqingizda ancha
ma`lumotlar
beradi.

**Professional kiyining. Kiyinish juda muhim. Kiyinish
o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi.**

**Muvaffaqiyatni yodda tuting, chunki keyingi
muvaffaqiyatlaringiz uchun motivatsiya bo'ladi.**

Xulosa:



Hurmat qilish



**Video darsni
ko`ring!**



Siz uchun qadrli bo`lgan insonlar va boshqalar sizga nima beryapti, shunga loyiq hurmat qilib qadrlashingiz kerak.

Har bir insonni hayot tarzini hurmat qiling, chunki hammaning shaxsiy hayoti bor.

Masxara qilishdan, g`iybat qilishdan tiyiling bu o`zingizga qaytadi.

Sizga yoqadigan insonlarni harakatini takrorlang.

Maktab qonun qoidalariga hurmat bilan qarang.

Xulosa:





To'g'ri izohlash va baholash



**Video darsni
ko`ring!**

To`g`ri izohlash

=

FEEDBACK

Siz javob qaytarishingiz uchun so`zlovchining fikri tugaganligini bilishingiz kerak. Bu uchun siz diqqat bilan aktive tinglashingiz kerak.

Baholash

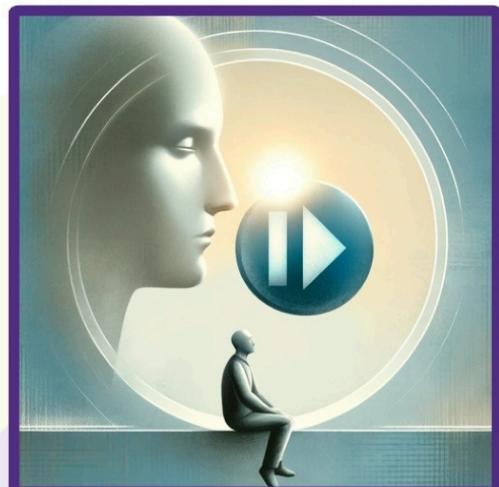
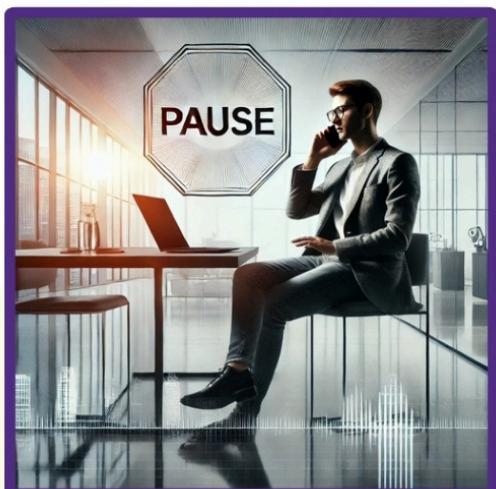
O`zingizga yo`q narsaga birovni ustidan kulmang. Til bilmaysiz lekin do`stingizni til bilmasligi ustidan kulasiz.

Xulosa:



muloqot : 1-kun

Og'zaki muloqot siz uchun foydali bo'lsagina energiya sarflang. Bo'lmasa, vaqtida to'xtatganingiz ma'qul



Suhbatlarimiz bizning energiyamizni shakllantiradi, shuning uchun faqat o'zimiz uchun foydali bo'lgan suhbatlarga kuch sarflang.



Vaqtni va energiyani tejash, haqiqiy dono insonning san'ati. Foydasiz suhbatlarni to'xtatish, o'z maqsadlaringizga yaqinlashishdir.



So'zlar kuchli, lekin ularni ehtiyojkorlik bilan sarflash zarur. Faqat foydali suhbatlar sizni o'sishga olib keladi.



Vaqtni boshqarish san'ati uni nimaga sarflayotganingizni bilishdan boshlanadi. Foydasiz suhbatlar esa vaqtini yo'qotishdan boshqa narsa emas.

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya

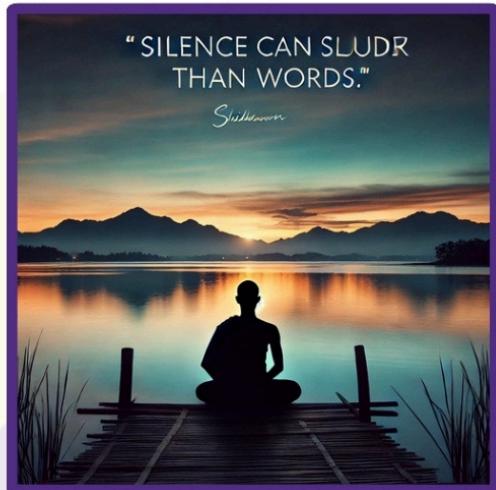


teamX_akademiya

muloqot : 2-kun



Sifatsiz muloqotga aralashganingizdan ko'ra jim turib ham holatga fikr bildirishingiz mumkinligini anglab yeting. Sizni bunga farosatingiz yetadi



Jim turib mulohaza qilish

Maqsad:

- Jim turishingiz , gapirgandan ko`ra ko`proq foyda berishini anglang.

Ko'rsatmalar:

1) Yaqinda ishtirok etgan sifatli bo'limgan suhbatni (masalan, negativ, g'iybat yoki natijasiz tortishuvlar) eslab ko'ring.

2) Bir lahza o'ylab ko'ring:

- Agar shu suhbatda jim turganingizda, nima bo'lar edi?
- Jim turish orqali fikr yoki his-tuyg'ularingizni qanday yetkazgan bo'lardingiz?

3) Jim turish ba'zida gapirishdan ko'ra dono ekanini ko'rsatuvchi bir-ikki jumlan yozing.

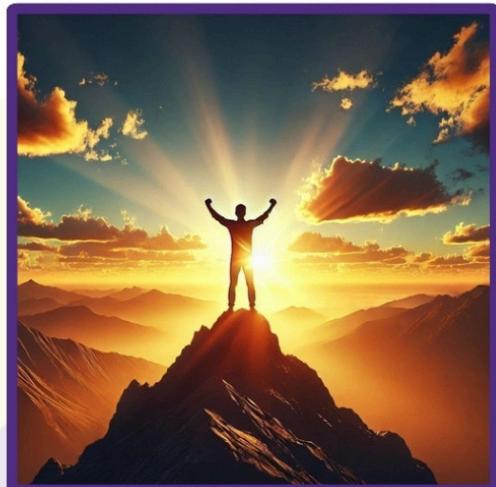
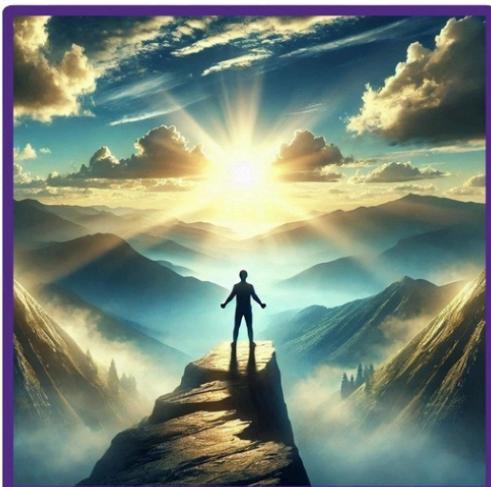
Bu mashq talabalarni jim turishning kuchi va ba'zi vaziyatlarda donolikni qanday ifoda etishini anglashga undaydi.

Xulosa:



muloqot : 3-kun

Sizga omma oldida chiqish qilish uchun imkoniyat berilganda, qanday mavzuni ilgari surgan bo'lardingiz?



- Boshqalarning talabiga emas, o'z maqsadlaringizga ergashing**
- Qo'rquv qadamlaringizni sekinlatmasin, muvaffaqiyat sari olib borsin**
- Har bir imkoniyat – sinov. Sinovlarni yengsangiz, imkoniyatlaringiz ko'payadi**
- Kichik qadamlar ham katta o'zgarishlarga olib kelishi mumkin**
- Yutqazish – to'xtash emas, balki o'rganish uchun imkoniyatdir**
- Nimaiki qilmoqchi bo'lsangiz, bor kuchingizni bag'ishlang**

Xulosa:



teamX_akademiya



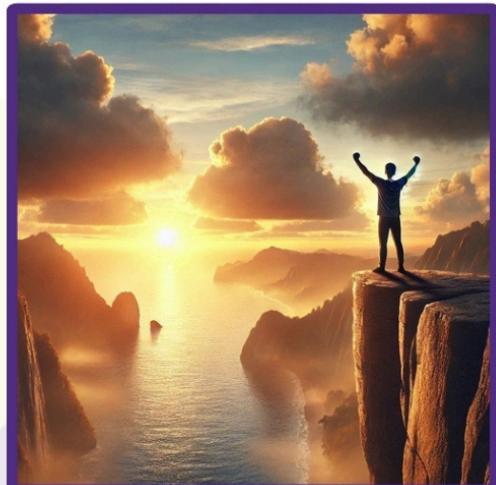
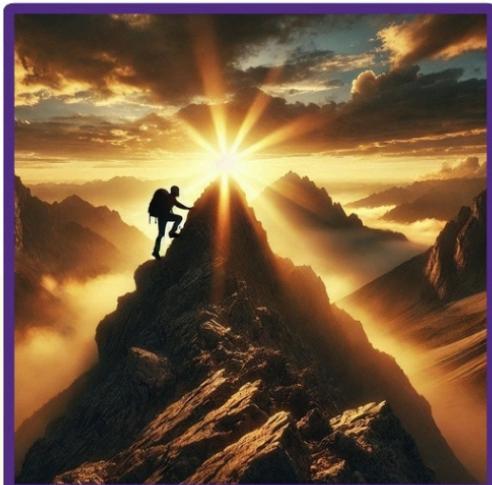
teamX_akademiya



teamX_akademiya



Nutqingizni boyitadigan mavzularingizga doir maqollardan yozing



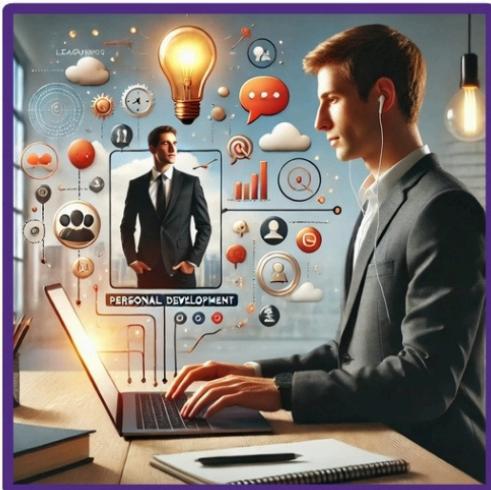
- So‘z o‘qdan tez, ammo qaytishi imkonsiz.
- Og‘izdan chiqayotgan har bir so‘z, qalbingizning aksidir.
- Gapirmoqdan oldin o‘ylang, so‘ngra gapiring.
- Har bir so‘z ortida bir dunyo yotadi.
- So‘z bilan qilgan ishni qila olmaysan, lekin so‘z bilan yuraklarni o‘zgartirishing mumkin.
- Noma'lum so‘zlar nafaqat tushunarsiz, balki yo‘lni ham yo‘qotishiga olib keladi.
- Gapirganingda dunyoni o‘zgartiradigan so‘zlarni ayt.

Xulosa:



muloqot : 5-kun

Shaxsiy rivojlanish videolaridan muloqot bo`limi darsini qayta ko`rib chiqing va fikrlang



Muloqotga oid fikrlar

Videoni ko`rib chiqish

- Shaxsiy rivojlanish mavzusida bir video tanlang va uni diqqat bilan ko`ring.

Qaydlar olish:

Videodagi muhim fikrlarni yoki maslahatlarni yozib oling.

Muloqot:

Olingen fikrlarni o`zingiz yoki do`stlaringiz bilan muhokama qiling

- Sizga qaysi fikrlar juda yoqdi?
- O`zingizni qanday rivojlantirish uchun bu fikrlarni qo'llay olasiz?

Bu mashq shaxsiy rivojlanishga oid videolardan olingen fikrlarni anglash va ular ustida o`ylashga yordam beradi.

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya



Vaqtni boshqarish va muloqot ko`nikmalarini bir biriga bog`liqlik jihatini sanab o`ting



**Vaqtni boshqarish va muloqot ko`nikmalarini bir
biriga bog`liqlik jihatini sanab o`ting!**

1

2

3

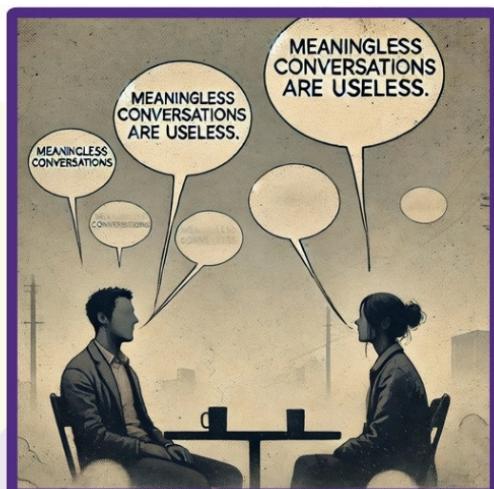
4

5

16



Mazmunsız suhbatlar befoyda!



- So'zlariningiz qimmatli bo'lсин, aks holda sukut oltindan afzal.**

Mazmunsiz gap-so'zlar vaqtingizni o'g'irlaydi, dono so'zlar esa hayotingizni boyitadi.

Boshqalar bilan muloqotda bo'ling, ammo faqat samimiy va mazmunli suhbatlar quring.

Bo'sh gaplardan yiroq bo'ling, o'z maqsadingizga erishish uchun aniq yo'nalishga ega bo'ling.

Har bir so'z sizning ta'sir kuchingizni oshirishi yoki kamaytirishi mumkin — uni aqlii ishlating.

Mazmunsiz suhbatlar orqaga tortadi, fikrlash esa oldinga yetaklaydi.

Xulosa:



7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi

1

Siz uchun foydasiz suhbat bo'layotgan davradan qanchalik darajada o'zingizni chegaralay olasiz?

2

O'ta shovqinli sinf xonangizda qanchalik darajada o'zingizni aqli va farosatli tuta olasiz?

3

Qanchalik darajada omma oldida chiqish qilib, eng dolzARB mavzulardan birini yoritib bera olasiz?

4

Siz shaxsiy hayotingiz uchun qanchalik darajada oltin so'zlar qoidasini yaratgansiz?

5

Nima deb o'ylaysiz, qancha foiz insonlarga muloqot ko'nikmasi kerak?

6

Do'stingiz bilan suhbatlashayotganingizda siz uchun vaqtning ahamiyati qanchalik darajada?

7

Sinfdoshlarining orasida muloqot ko'nikmasi mavzusida suhbat olib borsangiz, 30 ta sinfdoshingizdan necha foizini haqiqatdan ham o'zgartira olasiz?

10%

20%

30%

40%

50%

60%

70%

80%

90%

100%



7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi



Xulosa

Dunyoda minglab kasblar bor. Asosan, ularning ko‘pchiligidagi til va muomala madaniyati juda muhim rol o‘ynaydi. Agar sizda muloqot ko‘nikmasi yaxshi shakllanmagan bo‘lsa, hayotda nimadir ijobiyligi natijaga erishishingiz juda qiyin bo‘ladi. Xulosa shuki, kamchiliklaringizga ham e’tibor bering, ularni suhbatdoshingiz bilan vaqt o’tkazganingizda yaqqol ko‘rasiz.



Xulosa



muloqot : 8-kun



Sinf rahbaringizdan ruxsat so'ragan holda, sinf eshigining ichki qismiga "O'zini hurmat qilgan inson past ovozda suhbatlashadi" deb yozib, ilib qo'ying



Sinfda hurmatli suhbat muhitini yaratish

Vazifa:

- Sinf rahbaringizdan ruxsat so'rang.
- "O'zini hurmat qilgan inson past ovozda suhbatlashadi" deb yozing.
- Bu yozuvni eshikning ichki qismiga ilib qo'ying.

Natija:

Sizning sinfingizda o'zaro hurmat va madaniyatga urg'u beruvchi bu yozuv hammani past ovozda, madaniyatli suhbat qilishga undaydi.

Xulosa:



muloqot : 9-kun

Aka-opalaringiz o'rtaisdagi muloqot ko'nikmalari



1

Aka-opalar o'rtaisdagi muloqot – bu ishonch va qo'llab-quvvatlash asosidir.

2

Suhbat orqali bir-birimizni tushunish, aka-opalar o'rtaisdagi munosabatlarni mustahkamlaydi.

3

Aka-opalaringiz bilan ochiq muloqot qilish, hissiyotlarni va fikrlarni baham ko'rish imkonini beradi.

4

Muloqotda ijobiy va samimiy bo'lish, aka-opalar o'rtaisdagi bog'liqlikni yanada kuchaytiradi.

5

Har bir suhbat – aka-opalar o'rtaisdagi do'stlikni mustahkamlash uchun bir imkoniyatdir.

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

21



Ustozdan baho olganingizdan so'ng minnatdorchilik bildirishga odatlaning



Ustozga rahmat aytishni o'rganamiz

A'lo baho olganda aytish:

- "Rahmat, ustoz!"

O'rtacha baho olganda aytish:

- "Rahmat, ustoz. Yaxshi bo'lishga harakat qilaman."

Kam baho olganda aytish:

- "Rahmat, ustoz. Keyingi safar yaxshiroq bo'laman."

O'qituvchi maslahat berganda aytish:

- "Maslahat uchun rahmat."

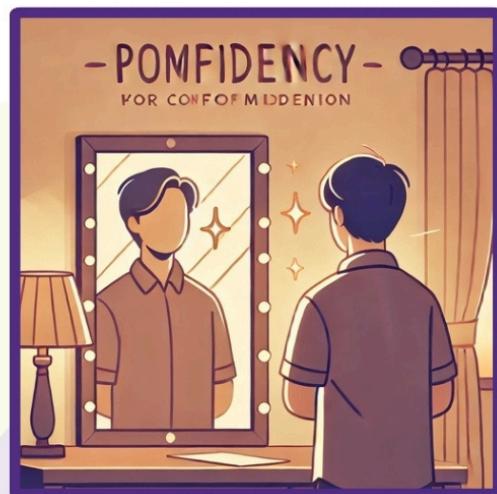
O'qituvchi qo'llab-quvvatlaganda aytish:

- "Rahmat, ustoz. Qo'llab-quvvatlashingiz uchun rahmat."

Xulosa:



Ishonchli muloqotga tayyorlanish



Doskaga mavzuni aytishga chiqishdan oldin o`zingizga ayting: Miyamdagি fikrlarimni og`zaki ifodalash uchun bu oddiy holat. Hayajonlanishga sabab topa olmadim.

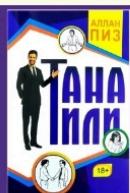
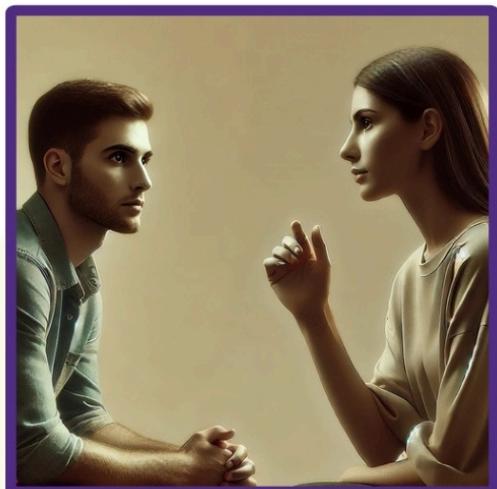
- ◆ O`zingga ishonch – muvaffaqiyatning kaliti. Har bir so`zing – bu yangi qadam.
- ◆ Fikrim aniq va tushunarli, uni ifodalash esa shunchaki bir oddiy qadam.
- ◆ Qadam tashlashdan qo`rqmaslik kerak. Qilgan harakatim menqa faqat o'sish olib keladi.
- ◆ Odamlar sening xatolaringdan ko`ra jasoratli ekanligingni qadrlashadi.

Xulosa:





Qarshingizdagi odamni o'qishni o'rGANING



Alan Pizning “Tana tili” kitobini olib o`qing. Bu sizga suhbatdoshingizni xarakterini oynadek ochib beradi.

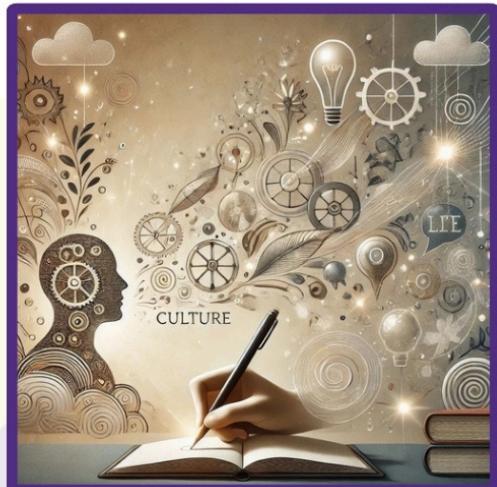
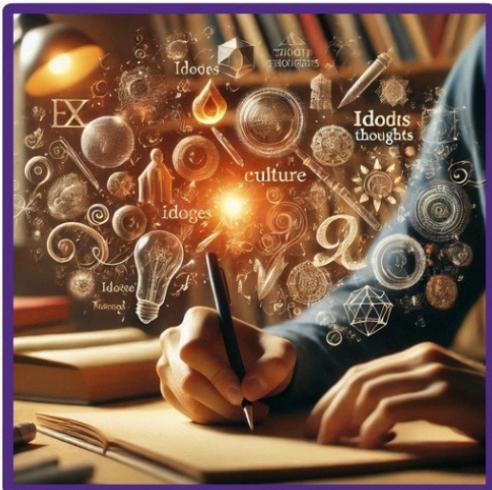
- ◆ Odamlarning gaplarida emas, ularning harakatlarida hikmat bor.
- ◆ Chuqur tinglash va kuzatish – inson qalbini ochuvchi kalitdir.
- ◆ Insonlarni tushunishni o'rgansang, hayot yo'lingda yanada muvaffaqiyatli bo'lasiz.
- ◆ So'zlardan ko'ra ko'proq tana tiliga e'tibor qarating, unda ko'p haqiqat yashiringan.

Xulosa:



muloqot : 13-kun

Yozib yetkazilgan fikrlaringiz madaniyatingizni belgilaydi. Sifatga e'tiborli bo'ling.



Sifatli Fikrlar

Qalam va daftarni oling.

Biror fikrni yozing:

- "Men yozgan fikrlarim sifatli bo'lishi kerak."

Yozgan fikringizni o'qib chiqing.

- O'qiyotganda uni yod oling.

Qayta yozing:

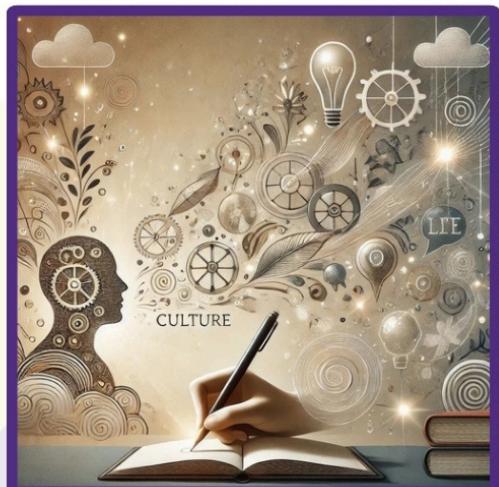
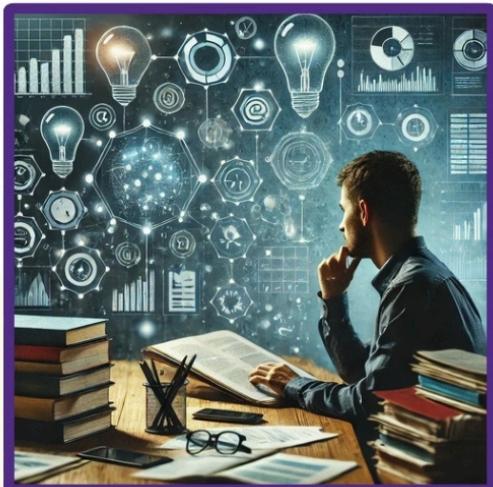
- "Bugun sifatga e'tibor beraman."

Buni har kuni bajaring.

Mashqni har kuni takrorlang va har kuni yangi fikr qo'shing! Bu sizning yozuv madaniyatingizni yaxshilaydi.



Muhim ma'lumotlarni anglash va yetaricha foydalanish



Muloqot davomida faqatgina sizga kerak bo`ladigan malumotlarni eslab qoling, shuni o`zi yetarli.

- ◆ Bilim – bu kuch, uni to‘g‘ri anglash va qo‘llash esa muvaffaqiyatning kalitidir.
- ◆ O‘rganilgan ma'lumotlarni amalda qo‘llash – bu eng yaxshi o‘rganish usuli.
- ◆ Har bir ma'lumot sizni o'stirish uchun berilgan imkoniyatdir.
- ◆ O‘rganilgan bilimlarimizni hayotda qo‘llamasak, ularning qiymati yo‘q.

Xulosa:



7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi

1 Tassavvur qiling, qo'lingizga "O'zini hurmat qilgan inson past ovozda suhbatlashadi" deb yozilgan shiorga avvalo qay darajada o'zingiz amal qilasiz?



2 Muloqot ko'nikmasi bo'yicha aka-opalaringizga qanchalik darajada namunali bo'la olaman deb o'ylaysiz?



3 Maktab ustozlaringizni qanchalik foizda hurmat qila olasiz? (Natijangizni faqat vijdonan belgilang.)



4 Omma oldida chiqish qilishdan oldin his hayajoningizni qanchalik foizda boshqara olasiz? Yoki u aslida umuman yo'qmi?



5 Alan Pizning "Tana tili" kitobi shaxsiy hayotingizga qanchalik foizda ijobiy ta'sir qila oldi?



6 Gadgetlaringizdagagi yozma muloqotingizni qanchalik sifatli olib borgansiz? Yozma muloqot davomida sizda sifat va madaniyat to'g'ri shakllangan deya olasizmi?



7 Kim bilandir suhbat davomida fikrlarning asl mazmunini qanchalik darajada o'zingizga qoldirishga harakat qilasiz?





7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi



Xulosa

Agar sizda muomala va muloqot ko'nikmalari mukammal

shakllangan bo'lsa, albatta siz bilan suhbat qilgan inson zerikmaydi.

Muloqot ko'nikmalariningizni to'g'ri shakllantirgan bo'lsangiz, har qanday holatda ham siz uchun hammasi oson kechadi.



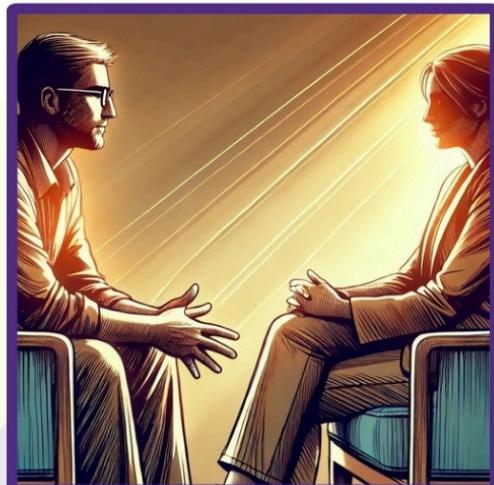
Xulosa





muloqot : 15-kun

Suhbatdoshingiz ko`ziga qarash ishonch va tasir kuchini oshiradi



Suhbat davomida so`zlovchi yoki tinglovchining
ko`ziga qarab turing. Natija sizning foydangizga
hal bo`ladi.

- ◆ Ko‘zingiz ko‘zga qarasa, fikringiz yurakka kiradi.
- ◆ Suhbat davomida ko‘zga qarash – bu ishonch va samimiyatning ramzi.
- ◆ Ko‘rish, tinglashdan ko‘ra ko‘proq ta’sir ko‘rsatadi.
- ◆ Ko‘zga qarash, odamlar bilan bog‘lanishning eng kuchli usulidir.

Xulosa:



teamX_akademiya



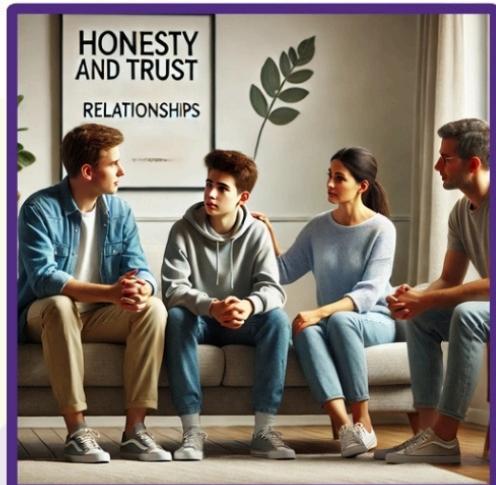
teamX_akademiya



teamX_akademiya



Ota-onangizdan hech qachon hech nimani yashirmang. Shunda hammasi yaxshi bo'ladi.



Ota-onaga ishonch – oila poydevori. Yashirin narsalar poydevorni buzadi, ochiqlik esa uni mustahkamlaydi.

Ota-on – hayotning eng yaqin maslahatchisi. Yashirmay, ularga suyaning, ular sizni to‘g‘ri yo‘lda qo‘llab-quvvatlaydi.

Ota-onaga aytilmagan haqiqat – oiladagi eng yomon sir. Ochiq muloqot esa oila a’zolarini birlashtiradi.

Sirlaringizni ota-onadan yashirish – ulardan nafaqat maslahatingizni, balki ularning mehrini ham olib qo‘yadi.

Yurakni keng ochgan, o‘z sirlarini ota-onasiga aytgan kishi o‘ziga ham, o‘zgalarga ham baxt olib keladi.

Xulosa:



muloqot : 17-kun

Fikrlaringizni aniqlik bilan yetkazish



O`zingizga bo`lgan ishonch ustida ko`proq
ishlang
shunda fikrlaringizni aniq yetkaza olasiz!

Fikrlaringizni aniq yozish va ishonchingizni oshirish.

Qanday qilish kerak:

- Daftар va qalam oling.

Mavzu tanlang:

- Masalan, "Mening kuchli tomonlarim."

5 ta fikr yozing:

- "Men ijodkorman."
- "Men yaxshi tinglovchiman."
- "Men sabrli bo'laman."
- "Men muammolarni hal qila olaman."
- "Men o'z fikrlarimni ifodalashni xohlayman."

Har kuni buni takrorlang.

Bu mashq sizga
fikrlaringizni aniq
yozishga yordam
beradi va o'ziga
bo'lgan
ishonchingizni
oshiradi.



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya

muloqot : 18-kun



Tashqi ko'rinishning muloqotga ijobiy ta'siri



**Tartibli va toza kiyining, shunda tashqi ko'rinish
ham muloqotga ijobiy ta'siri borligini sezasiz.**

1

Tashqi ko'rinish – bu sizning ilk taassurotingizdir;
uni qanday yaratishingiz muhim.

2

Yaxshi tashqi ko'rinish sizga ishonch va hurmat
keltiradi.

3

Odamlar sizni ko'rganlarida birinchi navbatda
kiyimingizga e'tibor berishadi.

4

Toza va tartibli ko'rinish, muloqotda
muvaffaqiyatga erishishning kalitidir.

Xulosa:



teamX_akademiya

32



teamX_akademiya

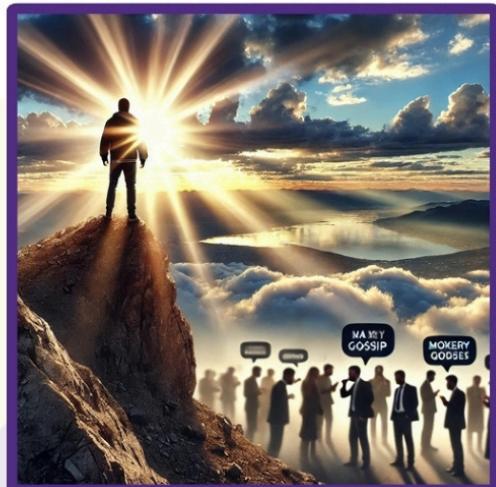
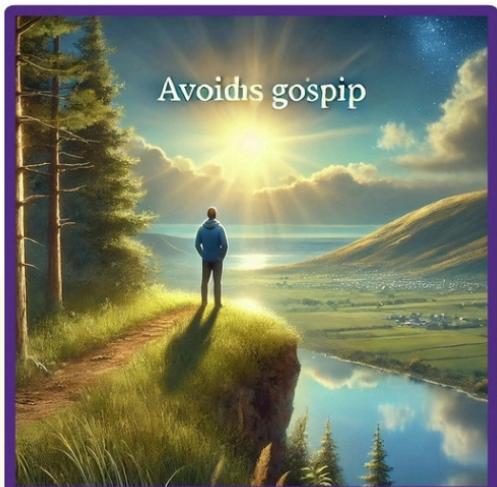


teamX_akademiya



muloqot : 19-kun

Masqara va g'iybatdan saqlaning shunda fikrlaringiz tiniqlasha boradi



Masqara va g'iybat qilishdan tiyiling shunda fikrlaringiz ulg`ayganingiz sari tiniqlashadi.

◆ **Masqara va g'iybat – bu fikrlarimizni bulg'aydi; ulardan qoching.**

◆ **Sizni o'rghanishga undaydigan fikrlar, masqara va g'iybatda emas.**

◆ **Ijobiy muloqot, fikrlaringizni rivojlantirishga yordam beradi.**

◆ **Masqara qilish o'rnila, boshqalarni rag'batlantirishni tanlang.**

Xulosa:



teamX_akademiya



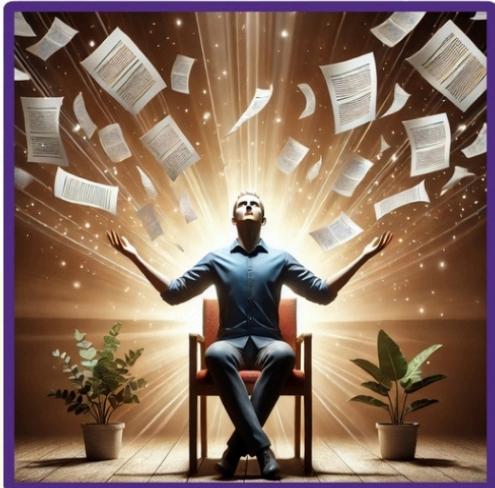
teamX_akademiya



teamX_akademiya



Tanqidni to'g'ri qabul qilish



Muloqot davomidagi tanqidlarni faqat o'zingizga kerakligini oling va to'g'ri xulosa qilib, fikr bildiring

Tanqidni qabul qilishni o'rganish.

1 Tanqid Oling:

Bugun kimdir sizga biron tanqid aytishini kuting.

2 Eslab Qoling:

Tanqidni eslab qoling va uni yozib oling.

3 Yozib Oling:

Tanqidni yozing. Masalan: Ushbu ishda yaxshilanishim kerak.

4 O'ylang:

Yozgan tanqidni o'qib, o'zingizga: "Bu menqa qanday yordam beradi?" deb o'ylang.

5 Qabul Qiling:

Tanqidni ijobiy qabul qilishga harakat qiling. "Bu o'rganish uchun imkoniyat," deb o'ylang.

6 Amalga Oshirishingiz:

Tanqidga asoslanib o'zingizni rivojlantirishga harakat qiling.



muloqot : 21-kun

Muloqot ko'nikmalarini o'r ganib, o'rgating



- ◆ Muloqot – bu san'at; uni o'r ganib, mukammal qilib rivojlantirish mumkin.
- ◆ Ijobiy muloqot, muvaffaqiyatli hayotning kalitidir.
- ◆ Suhbatda tinglash, gapirishdan muhimroqdir; yaxshi tinglovchi bo'lishni o'r ganing.
- ◆ Muloqot ko'nikmalarini oshirish, sizni yanada ishonchli va samimiy qiladi.
- ◆ Har bir muloqot – o'z fikrlaringizni ifodalash va boshqalarni tushunish imkoniyatidir.
- ◆ Suhbat davomida mavzuga moslashish, muloqotni yanada samarali qiladi.

Xulosa:



teamX_akademiya



teamX_akademiya



teamX_akademiya



7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi

1 Qarshingizdagi insonning ko'ziga qanchalik darajada tik qarab, fikrlaringizni ifodalay olasiz? O'zingizga buni amalga oshirish uchun kuch topganmisiz?



2 Ota-onangizni qanchalik darajada maslahatdosh deya olasiz? Harakatlaringizdan xabardormilar?



3 Oynaga qarab, har qanday muammo oldida to'g'ri yechim topa olaman deb qanchalik darajada o'zingizga ishonasiz?



4 Tozalik gigienasi siz uchun qanchalik ahamiyatli? Foizlarni belgilashdan oldin o'zingiz, xonangiz va atrofingizga bir nazar soling?



5 Masxaralash yoki xazillashish haqida tushunchangiz qanchalik darajada?



6 To'g'ri tanqidni qabul qilish juda og'ir. Siz buni fikrlab, bir martaga tan olasizmi?



7 Sizni shaxsiy rivojlanish bo'yicha qanchalik darajada o'zgarganiningiz bilish uchun o'rganib, o'rgatganiningiza baho beramiz. Sizda bu daraja qanchalik foizga ko'tarildi?





7 kunlik shaxsiy rivojlanishingiz darajasi



Xulosa

Agar siz kelajak uchun rahbarlikka intilayotgan bo`lsangiz , demak, bu uchun muloqot madaniyati juda muhim hisoblanadi. O`qing, o`rganining va xulosa qiling. Siz uchun hamma narsa joyida bo`lishi uchun birinchi navbatda so`zlayotgan so`zlarining mazmun jihatidan sifatini oshiring va ko`proq o`z ustingizda mustaqil ishlang.



Xulosa

3-bo`lim yuzasidan umumiyl natijangiz sarhisobi: