



ЗАЕДНО

● за устойчива заетост

Социални и комуникативни умения



Въвеждаща презентация

София
15 май 2025 г.



Академия
за меки умения



Съфинансирано от
Европейския съюз

Проект „Заедно за устойчива заетост“, ДБФ №BG05SFPR002-1.005-0002-C01 е финансиран от Програма „Развитие на човешките ресурси“ 2021-2027, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейски социален фонд плюс



БЪЛГАРСКА
СТОПАНСКА
КАМАРА



МИНИСТЕРСТВО НА ТРУДА
И СОЦИАЛНАТА ПОЛИТИКА



Въведение



- Замисляме ли се колко много неща в нашия личен и професионален живот зависят от взаимодействието ни с другите хора? Но до каква степен се справяме? От какво зависи успехът – от нас или от другите?
- В какво всъщност се изразява нашата работа, какво вършим всеки ден? Кой е ключовият инструмент, който използваме, за да постигнем целите, които си поставяме?
- Може ли да сме изключителни специалисти (инженери, технолози, икономисти, юристи и пр.), но да не постигаме успех? От какви други качества и умения се нуждаем?

Природна дарба ли е умението да общуваме и взаимодействаме?

„Общуването работи за тези, които работят над него. То е умение, което може да научите. Ако искате да работите с него, може бързо да подобрите качеството на всяка част от живота ви.“

Браян Трейси



Е-курс „Социални и комуникативни умения“



Обучението ще предизвика традиционното Ви мислене и ще Ви захрани с нови идеи и енергия за промяна. Съдържанието отразява съвременните постижения в областта на социалната психология и науката за комуникациите, като обхваща всички ключови аспекти в развитието на социални и комуникативни умения. За по-леко възприемане на информацията, създаване на интерес и формиране на практически умения, в курса са включени обобщения, резултати от социално-психологически експерименти, примери, казуси, задачи, тестове и видео клипове.

Как да разбирате хората в работната среда?

Човешката индивидуалност – желания, поведение, мотиви, ценности, нагласи. Подвеждащи ефекти при възприемането на другите. Социалното въздействие - конформизъм, групово мислене и влияние, групово мнение, слухове и тяхното въздействие.

Емоционалната интелигентност.

EQ срещу IQ. Как ни влияят емоциите? Компоненти на EQ. Емоционалната интелигентност в работата. Как се създава доверие? „Трудните“ хора. Как ни манипулират другите? Как да тълкуваме езика на тялото?

Общуване и убеждаващо въздействие.

Психология на общуването. Комуникационен процес. Изкуството да слушаме. Въздействието на думите. Асертивност. Бариери в общуването. Техники на убеждаване. Принципи в убеждаването. Справяне с възражения и съпротива.

Модериране и презентиране.

Ръководство на форуми, съвещания и дискусии. Качества на добрия модератор. Изисквания към създаването на презентация. Правила за визуализация и дизайн. Презентационните умения, които гарантират успех.



Човешката индивидуалност

Феноменът когнитивен дисонанс

Човек инстинктивно се стреми да съхрани своята увереност и сигурност като изпитва дискомфорт и се съпротивлява, видоизменя или омаловажава информация, която противоречи на неговите убеждения, ценности, нагласи и решения. Всеки човек е склонен да оправдава собственото си поведение и взетите от него решения. Хората виждат, четат, чуват, възприемат и предават значение на тези съобщения, които подкрепят съществуващото в тях мнение.

Пример:

Представете си, че сте развили устойчив навик да пушите. Сблъсквате се с информация, в която се твърди, че пушенето унищожава белия Ви дроб. Какво ще направите? Имате две алтернативи – да се откажете или да продължите да пушите като пренебрегнете и омаловажите тази информация. Поддържането на едното убеждение, изключва другото. Мисълта за двете взаимно изключващи се алтернативи създава дискомфорт и Ви напруга. Ако спрете да пушите - добре, но дали ще успеете? В повечето случаи, пушещите се стремят да премахнат вътрешния конфликт, да съхранят своята увереност и оправдаят поведението си с мисли от типа: *„и дядо ми пушеше, но живя 90 години“*; *„познавам хора, които имат сериозни проблеми с белия дроб, а не са пушачи“*; *„това е по-силно от мен“*; *„едно удоволствие ми остана в този живот, и от него ли да се откажа“*. Именно този тип реакция е в основата на феномена когнитивен дисонанс.



Силата на социалното влияние

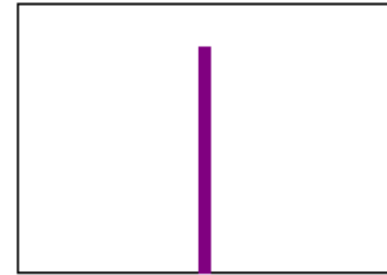
Експеримент на Милиграм – **подчинение**

90% от участниците в проучването са готови да „пуснат убийствен ток“ на невинен човек, само защото така им е наредено да сторят.

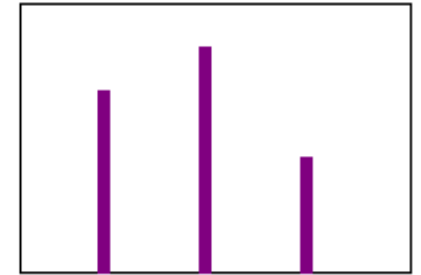


Експеримент на Латане и Роудин „Дама изпаднала в беда“ **Разсейване на отговорността**

Експеримент на Соломон Аш Групово въздействие - **конформизъм**



А



Б

В

Г



„Таксата конформизъм е цената, която плащаш за да си обичан от всички, но не и от самия себе си.“

Рита Мей Браун

Експеримент

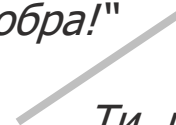
Думите носят енергията на мислите, които са ги породили и имат изключителна сила на въздействие, която е предизвикателство за науката. Думите могат да ни разболеят, но и могат да ни помогнат да оздравеем. Думите на терапевта, когато сме под хипноза, поставят изцяло нашето състояние и действия под негов контрол. Думите могат да се забият в подсъзнанието и от там да програмират поведението ни. Тежките и обидни думи ни нараняват за продължително време, а някои – за цял живот.

През 1992 г. японският професор М. Емото публикува шокиращо откритие. Консервативните учени и до днес трудно могат да „прегълтнат“ резултатите от неговите експерименти. Според Емото, молекулите на водата се влияят от човешките мисли, чувства и думи, дори и от музика.

80% от човешкия мозък е вода



„Ти си красива!“
„Ти си умна!“
„Ти си добра!“



„Ти, глупако!“
„Ти си лоша!“
„Ти си грозна!“



професор
Масару Емото





ЗАЕДНО

● за устойчива заетост

www.zaedno.bia-bg.com



Академия
за меки умения

Приятна работа с електронното обучение! **Благодаря за вниманието!**



д-р Томчо Томов
директор Национален център за оценка на компетенциите
Българска стопанска камара – съюз на българския бизнес
ttomov@bia-bg.com



Съфинансирано от
Европейския съюз

Проект „Заедно за устойчива заетост“, ДБФ №BG05SFPR002-1.005-0002-C01 е финансиран от Програма „Развитие на човешките ресурси“ 2021-2027, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейски социален фонд плюс



БЪЛГАРСКА
СТОПАНСКА
КАМАРА
В ПОДДРЪЖКА НА БЪЛГАРСКИЯ БИЗНЕС ОТ 1997



МИНИСТЕРСТВО НА ТРУДА
И СОЦИАЛНАТА ПОЛИТИКА

