**10 полезных советов для улучшения коммуникативных компетенций**

**1- Проанализируйте себя**

Понаблюдайте за своим окружением и найдите тех, кто умеет передавать свои мысли особенным образом. Постарайтесь понять, как они это делают. И тогда вы поймете, что вы сами делаете хорошо, а что можно улучшить. Со временем вы будете замечать это автоматически. Результаты не заставят себя долго ждать. И не старайтесь быть перфекционистом, слишком строгая оценка может вызвать обратный эффект.

**2- Не усложняйте**

Зачастую «меньше значит больше». И в данном случае, это не является исключением. Не тратьте время, стараясь выучить высокопарные выражения или заумные термины. Они мешают процессу общения и не всегда дают позитивный эффект. Это не значит, что пришло время остановить расширение словарного запаса. Просто следует знать, когда использовать нужное слово, и делать это естественно.

**3- Будьте собой**

Знакомо ли вам ощущение, что ваш собеседник будто играет некую роль, разговаривая с вами? Иногда мы пытаемся казаться теми, кем не являемся на самом деле. Это еще не значит, что мы лжем. Иногда это лишь способ адаптации.

Представьте себе человека на первом свидании. Скорее всего, он будет чувствовать себя неуверенно и искать одобрения своего спутника. Вполне вероятно, что он попытается показать все свои знания или характерные черты, которые могут помочь ему расположить к себе собеседника. Но несмотря на хорошие намерения, подчас это выглядит вынужденным и неубедительным. Крайне важно, верить в самого себя и чувствовать себя комфортно, чтобы общаться без проблем.

**4- Будьте приятным собеседником**

Это может показаться очевидным. Тем не менее, иногда в спешке или под влиянием стресса и плохого настроения мы забываем улыбаться. Нам также трудно говорить, излучая позитив, как продолжать хмуриться. Не все обстоятельства позволяют нам поддерживать радостный настрой, но мы всегда можем постараться быть более внимательными и отзывчивыми. Развивайте свои социальные навыки. И вы заметите, что такая модель поведения улучшает отношение к вам других людей и, следовательно, качество вашей жизни.

**5- Адаптируйтесь к собеседнику**

Каждый человек на протяжении многих лет по-своему строил свою реальность. Но это вовсе не означает, что каждый из нас живет на своей планете. На самом деле, мы можем отличаться на социокультурном уровне, придерживаться различных точек зрения по ряду вопросов или иметь другое мысленное представление для конкретного слова. И это может привести к недоразумениям.

Во многих случаях, эти ошибки можно избежать, если мы пытаемся наблюдать за реакцией наших слушателей и действовать соответствующим образом. Если вы видите, что вас не понимают, найдите поясняющие примеры или свяжите ваши слова с миром собеседника. С другой стороны, не оставайтесь со своими сомнениями и задавайте вопросы, чтобы убедиться, что ваше общение является эффективным.

**6- Попробуйте техники релаксации**

Ожидание важной оценки, требовательная публика или люди, которые заставляют нас нервничать, могут негативно повлиять на наши коммуникативные компетенции. Вполне естественно, что мы испытываем беспокойство в этих обстоятельствах. Тем не менее, есть способы, которые помогают сохранить спокойствие в стрессовых ситуациях. Например, вы можете начать считать про себя, пока не почувствуете себя лучше. Это может показаться нелепым, но это помогает переключить внимание и сосредоточиться на чем-то другом, чтобы дистанцироваться от существующей проблемы.

**7- Ищите вдохновение**

В наши дни можно найти множество статей и книг, которые рассказывают о том, как улучшить коммуникативные компетенции. Вы можете изучить такие темы, как язык тела, сторителлинг (от англ. Storytelling) или техники нейролингвистического программирования (НЛП). Найдите в интернете выступления экспертов в любой области, которая вас интересует, и посмотрите, как они ведут себя. С другой стороны, литература может быть еще одним источником вдохновения, помимо того, что чтение – само по себе приятное занятие.

**8- Помните о силе изображений**

Если вам нужно подготовить презентацию или позволяет ситуация, используйте визуальные ресурсы. Найдите фотографии, иллюстрации и инфографики, которые помогают вам передать идеи. Вы можете взять за основу исследования по психологии цвета, чтобы создать более близкую эмоциональную связь с аудиторией. Так вы сможете придать дополнительный эффект своим словам, и зрители вас лучше запомнят.

**9- Получайте удовольствие от общения**

Коммуникация является не только средством общения и достижения целей, вы также можете получать от нее удовольствие. Она всегда сопровождает нас в лучших моментах жизни. Не каждый любит писать рассказы или обсуждать деликатные темы перед сотнями людей. Тем не менее, мы используем наши коммуникативные компетенции в такие моменты, когда хотим пошутить или поддержать и обнять близкого человека. Улучшая навыки общения, вы сможете получить наибольшее удовлетворения даже от этих ситуаций.

Между прочим, этот процесс будет более приятным, если мы на время откажемся от [многозадачности](https://blog.cognifit.com/ru/%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B7%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C-%D1%85%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%88%D0%BE-%D0%B8%D0%BB%D0%B8-%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%85%D0%BE/). Это не только может вызвать раздражение собеседника, но и отвлекает наше внимание, мешая прочувствовать всю ценность данного разговора.

**10- Научитесь слушать**

Практикуйте активное слушание, проявляйте заинтересованность в разговоре и продемонстрируйте собеседнику, что вы его понимаете. Уметь слушать – это так же важно, как и обладать грамматически безупречной речью или иметь большой словарный запас. Таким образом, вы не перестанете учиться новому и обогащать межличностные отношения.