



**Un DECALOG**

## **al COMUNICĂRII AUTENTICE...**

1. A comunica autentic presupune a ști să asculți autentic – adică să asculți cu urechile, cu ochii, cu mintea, cu inima...
2. A comunica presupune cunoaștere de sine și stimă de sine.
3. A comunica presupune conștientizarea nevoilor tale, afirmarea lor, dar și respectarea nevoilor celorlalți.
4. A comunica presupune a înțelege mesajele și dincolo de cuvinte.
5. A comunica autentic presupune a da, a cere și a primi feed-back, preferabil constructiv.
6. A comunica presupune a ști să îți exprimi părerile, convingerile, emoțiile, sentimentele .
7. A comunica presupune a înțelege complexitatea unei relații.
8. A comunica presupune a accepta că există divergențe, conflicte, dar și posibilități pașnice de a le soluționa în beneficiul tuturor.
9. A comunica presupune a fi conștient de faptul că și tu- ca toți ceilalți- ești parte componentă a unui întreg, pe care îl influențezi și care, de asemenea, te influențează.
10. Nu poți trăi fără să comunici! Comunici tot timpul...chiar și atunci când tu nu știi, când nu vrei sau atunci când taci...



Gabriela Căian, prof.consilier

CJRAE / Colegiul Economic „Iulian Pop” Cluj-Napoca