

ROSU - culoarea motivatiei

Ce te motiveaza pe tine?

PORTOCALIU - culoarea blandetii
Ce-ti incalzeste sufletul cand esti abatut?

GALBEN - culoarea inspiratiei
Care este cea mai buna idee pe care ai avut-o vreodata?

VERDE - culoarea banilor
Ce planuiesti sa faci special cu banii pe care ii castigi?

ALBASTRU - culoarea cerului
Care este visul tau?

INDIGO - culoarea diferentelor
Care este cel mai ciudat sau aventuros lucru pe care l-ai facut vreodata?

PURPURIU - culoarea regalitatii
Care ar fi prima schimbare pe care ai face-o, daca ai fi stapanul universului pentru o zi?

COD PROIECT SSN: 15.3.1.001

Număr cerere FLC

Suma solicitată

.....

UN ALT MOD DE A COMUNICA

Metoda de comunicare ESPERE

PREZENTAREA METODEI DE CATRE CENTRUL ADRES, FRANTA

Despre comunicare au scris multi si de demult.

Iar una din uneltele comunicarii este cuvantul. "Cuvintele sunt, bineinteles, cel mai puternic drog al omenirii ", dupa cum spunea George Bernard Shaw.

Eu va propun o metoda riguroasa, sensibila, atenta si profunda. Metoda ESPERE pusa la punct cu 30 de ani in urma, de cunoscutul psihosociolog francez Jacques Salome.

Metoda ESPERE este o pedagogie a comunicarii utilizata ca instrument practic de comunicare si relationare interpersonală.

Obiectivul metodei este "sa ajute la dezvoltarea altui mod de a relationa cu oamenii, cu viata, in armonie cu aspiratiile noastre cele mai profunde: bunastarea, pacea, entuziasmul, convietuirea si dragostea."

Cand comunicam si interactionam cu o alta persoana, fiecare dintre noi transmite si receptioneaza o serie de mesaje pe diferite registre. Mesajele transmise de fiecare partener, sunt receptionate, percepute si intelese de celalalt in functie de istoria sa, de asteptarile lui si de zona lui de intoleranta, inainte de a transmite raspunsul sau reactia la mesajul primit.

A comunica inseamna **a pune in comun** ceea ce vrem sa transmitem, folosind registrele si demersurile comunicarii.

Registrele comunicarii sunt: informatiile, evenimentele, emotiile sau sentimentele, felul in care am resimtit un eveniment sau situatie, credintele, realitatea, imaginarul si simbolicul.

Demersurile comunicarii sunt: *a exprima* informatii, emotii, simtiri, idei, credinte; *a asculta* inseamna a primi, a accepta mesajul de la celalalt, din registrul din care se exprima (verbal, nonverbal); *a intelege* se refera la identificarea sau intuirea registrului din care a fost transmis mesajul (realist, imaginar sau simbolic) si constientizarea registrului prin care percepem noi acel mesaj; *a nu spune*, se refera la posibilitatea de a ramine in intimitatea noastra si nu se confunda cu reprimarea a ceea ce dorim sa spunem.

Folosind aceste registre si demersuri, partenerii de comunicare au posibilitatea sa creeze o relatie sanatoasa in care se pot afirma ca persoane diferite si isi pot dezvolta increderea in sine si autonomia sau pot ramine intr-o relatie infantilizanta in care exista violenta, neincredere si dependenta.

*Pentru Jacques Salome relatia sanatoasa si relatia infantilizanta sunt doua modalitati de a ne exprima, pomind de la felul in care **cerem, dam, primim si refuzam.***

COD PROIECT SSN: 15.3.1.001
Număr cerere FLC
Suma solicitată
.....