



MODÜL 6

SOSYAL MEDYA DETOKSU VE DİJİTAL REFAH



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Ders 6.5

Daha İyi Bağlantılar için İletişim Becerilerinin Geliştirilmesi



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Ders 6.5

Daha İyi Bağlantılar için İletişim Becerilerinin Geliştirilmesi

Hedefler:

- Katılımcıların, güçlü kişisel ve profesyonel ilişkiler kurmak için etkili iletişimin önemini kavramalarına yardımcı olmak.
- Sözlü ve sözsüz iletişim becerilerini geliştirmeye yönelik stratejiler sunmak.
- Güven, empati ve bağ kurmayı destekleyen iletişim tekniklerini uygulamalı olarak deneyimlemelerini sağlamak.

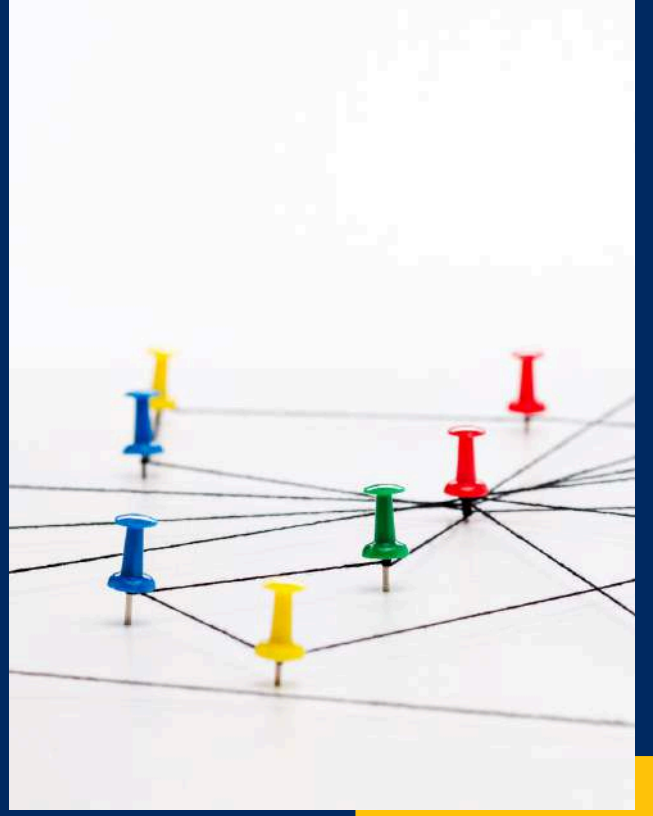
Temel Mesaj(lar):

- Etkili iletişim yalnızca sözcüklerden ibaret değildir – beden dili ve aktif dinleme kilit önemdedir.
- Açık ve net iletişim, ilişkileri güçlendirir ve çatışmaların çözümünü kolaylaştırır.
- Empati ve aktif dinleme pratiği, güven ve karşılıklı anlayış inşa eder.



DERSİN TÜRÜ:





Derse Genel Bakış

TBu atölye çalışması, katılımcıların hem sözlü hem de sözsüz iletişim tekniklerini keşfederek iletişim becerilerini geliştirmeyi amaçlamaktadır. Uygulamalı görevler ve yansıtma çalışmaları aracılığıyla, katılımcılar başkalarıyla daha güçlü bağlar kurmayı ve anlamlı ilişkiler geliştirmeyi öğreneceklerdir. Ders, iletişimin farklı yönlerine odaklanan beş adımdan oluşur.

Atölye 5 adımdan oluşmaktadır:

- 1.İletişim Becerilerine Giriş (10 dakika)
- 2.Sözlü ve Sözsüz İletişim (15 dakika)
- 3.Aktif Dinleme ve Empati (20 dakika)
- 4.İletişim Yoluyla Güven İnşa Etmek (15 dakika)
- 5.Yansıtma ve Tartışma (10 dakika)



1 Adım

İletişim Becerilerine Giriş

İletişim, tüm anlamlı bağların temelidir. Peki, iletişim kurarken söylediklerimizin yalnızca bir kısmının ilettiğimiz mesajı oluşturduğunu biliyor muydunuz?

Sözlü iletişim, düşüncelerimizi ifade etmek için kullandığımız kelimeleri içerirken; sözsüz iletişim, beden dili, yüz ifadeleri, el hareketleri ve ses tonu gibi öğeleri kapsar. Bu sözsüz ipuçları, çoğu zaman söylediklerimize duygu ve bağlam katar hatta bazen onları tamamen çelişkili bir hâle getirebilir.

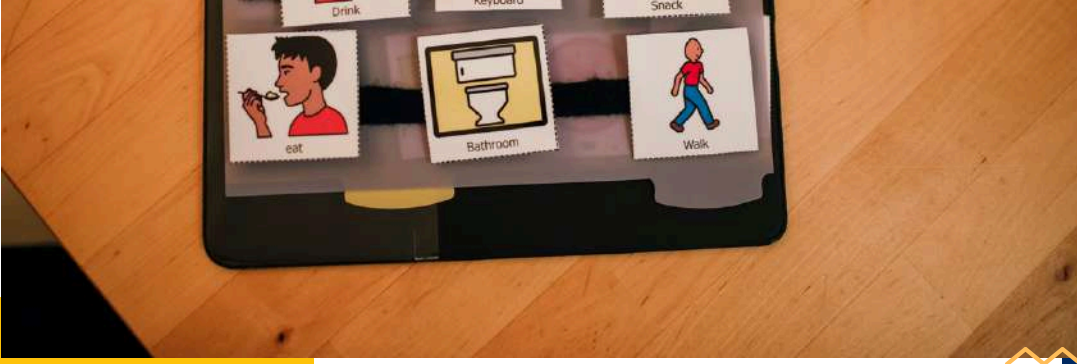
Örneğin:

Basit bir “İyiyim” ifadesi, ses tonu ya da yüz ifadesine bağlı olarak çok farklı anlamlar taşıyabilir. Bazen, sözsüz iletişim sözlerden daha fazla şey anlatabilir.

Şimdi bu fikri biraz daha derinlemesine inceleyelim:

- Beden dilinizin ya da ses tonunuzun sözlerinizle uyuşmadığı bir zamanı düşünün ve bu durumun karşı tarafla olan etkileşimi nasıl etkilediğini yazarak not alın.
- Dilerseniz bu örneği grupla paylaşarak, sözlü ve sözsüz iletişimin nasıl birlikte çalıştığı üzerine hep birlikte tartışın.

Bu tür deneyimler üzerine düşünmek, iletişimde söz ve davranışlarımızı uyumlu hâle getirmenin, daha açık ve etkili bir iletişim kurmamıza nasıl yardımcı olduğunu anlamamızı sağlar.



2 Adım

Sözlü ve Sözsüz İletişim

İletişim sadece kelimelerden ibaret değildir; duruş, göz teması, yüz ifadeleri ve ses tonu gibi sözsüz ipuçları, çoğu zaman söylenenlerden daha fazla anlam taşıyabilir.

Kullandığınız sözsüz sinyallerin sözlerinizle uyumlu olup olmadığını düşünün.

Başlamak için bu kavramı bir örnekle inceleyelim:

Bir kişinin “Bugün burada olmaktan heyecan duyuyorum” dediğini hayal edin.

Bu ifade, omuzları düşük ve göz teması olmadan söylendiğinde nasıl hissettirdiğini düşünün.

Aynı ifade, parlak bir gülümseme ve açık bir duruşla söylendiğinde ise anlamı tamamen değişir.

Bu fark, sözsüz ipuçlarının mesajın anlamını ne kadar etkileyebileceğini gösterir.

Etkinlik:

Bir başka katılımcıyla eşleşin ve “Seninle çalışmayı dört gözle bekliyorum” gibi basit bir cümleyi farklı sözsüz ipuçlarıyla söylemeyi deneyin.

Heyecan, ilgisizlik veya gerginlik gibi duyguları ifade etmeye çalışın. Ardından, söz konusu sözsüz değişikliklerin mesajın algılanan anlamını nasıl etkilediğini grupla birlikte tartışın.

Kendi sözsüz sinyallerinizin farkında olmanın, iletişiminizi nasıl daha açık ve bilinçli hâle getirebileceği üzerine düşünün.



3 Adım

Etkin Dinleme ve Empati

Sözsüz iletişimin çoğu zaman sözcüklerden daha etkili olduğunu biliyor muydunuz? Duruşumuz, yüz ifadelerimiz, göz teması ve ses tonumuz; sadece kelimelerin ifade edemeyeceği duyguları ve niyetleri açığa çıkarabilir.

Örneğin: “Bugün burada olmaktan heyecan duyuyorum” cümlesini, omuzlar düşük ve göz teması olmadan söylediğinizi hayal edin. Şimdi aynı cümleyi, parlak bir gülümseme ve açık bir beden diliyle söylediğinizi düşünün.

Mesajın hissi tamamen değişiyor, değil mi?

Sözsüz sinyaller, insanların söylediklerimizi nasıl yorumlayacağını şekillendirir ve bazen aktarmak istediğimiz sözlü mesajın önüne geçebilir.

Bu görevi gerçekleştirmek için:

Bir partnerle eşleşin ve sırayla “Bugün burada olmaktan heyecan duyuyorum” cümlesini farklı sözsüz ipuçlarıyla (örneğin: heyecanlı, ilgisiz, gergin) söyleyin. Ses tonu, duruş ve yüz ifadelerinin mesajın algısını nasıl etkilediğini gözlemleyin. Ardından şu sorulara birlikte yanıt verin:

- Sözsüz ipuçları mesajı nasıl etkiledi?
- İletişiminizde bu farkındalığı nasıl kullanabilirsiniz?
- Gözlemlerinizi grupla paylaşarak birlikte tartışın.



4 Adım

İletişim Yoluyla Güven Oluşturmak

İletişimi geliştirmek, öz farkındalıkla başlar. Hayatınızın farklı alanlarında nasıl iletişim kurduğunuzu düşünmek için bir an durun kişisel ilişkilerinizde, iş ortamında ya da sosyal ortamlarda. Gurur duyduğunuz alışkanlıklarınızı ve geliştirmek istediğiniz yönlerinizi gözden geçirin.

İşte bu yansıtma sürecine rehberlik edecek bazı sorular:

- İletişimin hangi yönlerini zorlayıcı buluyorsunuz?
- Geçmişte iyi ya da kötü iletişim, ilişkilerinizi nasıl etkiledi?
- Başkalarıyla bağlantı kurma biçiminizde olumlu fark yaratabilecek değişiklikler neler olabilir?

Görev:

- İletişimde güçlü yönlerinizi ve gelişim alanlarınızı yazın.
- Daha iyi iletişimin farklı bir sonuç yaratabileceği belirli durumları düşünün.
- Yaptığınız yansıtmaya dayanarak 1 veya 2 uygulanabilir gelişim hedefi belirleyin.
- Örnek: “Karşımdaki konuşmasını bitirdikten sonra, yanıt vermeden önce söylediklerini özetleyerek aktif dinlemeye odaklanacağım.”



5 Adım

Yansıtma ve Tartışma

Hayatınızın farklı alanlarında kişisel ilişkilerde, iş ortamlarında ya da sosyal etkileşimlerde iletişim kurma biçiminizi değerlendirmek için zaman ayırın. Bu tür bir yansıtma süreci, güçlü yönlerinizi ve geliştirilebilecek alanları fark etmenizi sağlar; küçük ama etkili iyileştirmelerle anlamlı farklar yaratabilir.

Başlangıç olarak, bir grup tartışmasına katılarak deneyimlerinizi ve karşılaştığınız zorlukları paylaşın. Diğer katılımcılarla konuşmak, değerli bakış açıları kazanmanıza ve karşılıklı öğrenme süreci oluşmasına katkı sağlar. Aşağıdaki sorular üzerine düşünün:

- İletişimin hangi yönlerini en zorlayıcı buluyorsunuz?
- İletişiminizi geliştirmeniz, ilişkileriniz üzerinde nasıl olumlu bir etki yaratabilir?

Yansıtma sürecinin ardından, iletişim becerilerinizi geliştirmek için bir ya da iki spesifik hedef belirleyin.

Örnek: Sohbetlerde aktif dinleme pratiği yapmak ya da kendinizi daha açık ve saygılı bir şekilde ifade etmeye odaklanmak.

Bu hedefler ölçülebilir olmalı; böylece zamanla gelişiminizi takip edebilirsiniz. Bu görev, farkındalık geliştirmenize ve daha etkili bir iletişimci olma yolunda somut adımlar atmanıza yardımcı olacaktır.



Temel Çıkarım Özeti

- İletişim, hem konuşmayı hem de dinlemeyi içerir sözsüz ipuçlarının farkında olmak, kelimeler kadar önemlidir.
- Aktif dinleme ve empati, insanların duyulduğunu ve anlaşıldığını hissetmesini sağlayarak ilişkileri güçlendirir.
- Güven, zamanla dürüst ve açık iletişim yoluyla inşa edilir.
- Bu becerileri düzenli olarak uygulamak, hem kişisel hem de profesyonel ilişkileri geliştirir.
- İletişim becerileri, çatışma çözümü ve iş birliği için hayati öneme sahiptir.



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere yönelik yönergeler

Hedef:

Bu dersin amacı, katılımcıların iletişim becerilerini geliştirerek başkalarıyla daha güçlü bağlar kurmalarına yardımcı olmaktır. Aktif dinleme, beden dili ve açık mesaj verme konularına odaklanarak, katılımcılar hem kendilerini etkili bir şekilde ifade etmeyi hem de başkalarını daha iyi anlamayı öğreneceklerdir. Öğretmenler, sözlü ve sözsüz iletişimin önemini vurgulayan uygulamalı etkinlikler ve tartışmalarla öğrencilere rehberlik etmeli; bu becerileri günlük yaşamlarında kullanmaları için onları teşvik etmelidir.

Gerekli Materyaller:

- Beyaz tahta veya flipchart
- Renkli kalemler
- İletişim ipuçlarını içeren bilgi notları
- Süre yönetimi için kronometre veya zamanlayıcı
- Grup yansıtması için kâğıt ve kalemler





1 Adım: Etkili İletişime Giriş (10 Dakika)

İletişimin iki ana biçimini açıklayarak başlayın: sözlü ve sözsüz iletişim. Sözlü iletişim, düşünce ve fikirleri paylaşmak için kullanılan konuşulan kelimeleri içerir; sözsüz iletişim ise beden dili, jestler, ses tonu ve yüz ifadeleri gibi duygusal bağlam veya nüanslar ekleyen unsurları kapsar. Sözsüz ipuçlarının önemini göstermek için ilişkilendirilebilir örnekler kullanın. Örneğin, “İyiyim” ifadesini farklı tonlarda ya da çeşitli yüz ifadeleriyle söyleyerek anlamın nasıl değişebileceğini gösterin.

Katılımcılardan, sözlü ve sözsüz iletişimlerinin uyuşmaması nedeniyle yanlış anlaşıldıkları bir zamanı düşünmelerini isteyin. Yanıtlarını kısaca yazmaları için teşvik edin.

Katılımcılardan örneklerini grupla paylaşmalarını isteyin. Bu tartışmayı, duyguların veya kültürel farkların sözsüz iletişimi nasıl etkileyebileceğini göstermek için kullanın.

Etkili iletişimin, sözlü ve sözsüz ipuçlarının birbiriyle uyum içinde olmasını gerektirdiğini vurgulayın. Katılımcıları, gelecekteki etkileşimlerinde mesajlarını nasıl ilettiklerine dikkat etmeye teşvik edin.





2 Adım: Aktif Dinleme Egzersizi (15 Dakika)

Aktif dinleme kavramını kısaca açıklayın; bu becerinin, konuşmacıya tam dikkat verilmesini ve yanıtı odaklanmadan ya da zihinde cevap hazırlamadan dinlemeyi gerektirdiğini vurgulayın.

Katılımcıları eşleştirerek bir dinleme egzersizi yapmalarını sağlayın. Bir katılımcı, kendi seçtiği bir konu hakkında (örneğin bir hobi, son yaşadığı bir deneyim vb.) 2–3 dakika boyunca konuşur, diğeri ise dikkatle dinler.

Konuşmacı bitirdikten sonra, dinleyenden duyduklarını özetlemesini isteyin. Özet; ana noktaları, hissedilen duyguları ve temel mesajı içermelidir. Daha sonra roller değişsin ve egzersiz tekrar edilsin.

Egzersizin ardından tüm grup olarak bir tartışma yapın. Katılımcılara, egzersiz sırasında nasıl hissettiklerini ve dinlemenin önemi hakkında neler öğrendiklerini sorun.

Bu görev, öz farkındalık kazandırır ve birçok katılımcı için farkındalık yaratabilir; çünkü iletişim sırasında ne kadar çok sözsüz mesaj verdiklerini fark etmeyebilirler. Ortamın destekleyici ve keşfetmeye açık olmasına özen gösterin.





3 Adım: Sözsüz İletişim Farkındalığı (15 dk)

Sözsüz iletişimin çoğu zaman kelimelerden daha etkili olduğunu açıklayın. Jestler, duruş, yüz ifadeleri ve ses tonu gibi unsurların, bir mesajın nasıl alındığını büyük ölçüde etkilediğini tartışın.

Sözsüz bir egzersiz yapın: Katılımcılardan, sadece beden dili ve yüz ifadeleri kullanarak basit bir duyguyu (örneğin mutluluk, kafa karışıklığı, heyecan) ifade etmelerini isteyin konuşmak yasak.

Grubun geri kalanı, iletmeye çalışılan duygu ya da mesajın ne olduğunu tahmin etsin. Bu etkinlik, sözsüz ipuçlarını anlamamanın ne kadar önemli olduğunu ortaya koyacaktır.

Katılımcıları, günlük etkileşimlerinde bu sözsüz işaretlere dikkat etmeye teşvik edin; çünkü bazen bu ipuçları, söylenen kelimelerden çok daha fazlasını ifade eder.

Ayrıca, katılımcılara günlük iletişimlerinde dillerini sadeleştirmelerini ve dinleyiciyi kafa karışıklığına uğratabilecek teknik terimlerden veya jargondan kaçınmalarını hatırlatın. Gereksiz ayrıntılardan uzak durarak, ana noktaları net bir şekilde iletmeye odaklanmalarını sağlayın.





4 Adım: Eylem planı oluşturma (15 Dakika)

Kısa ve net iletişimin önemini tartışın; açıklık ve özlülüğün, mesajın doğru şekilde anlaşılmasını sağlamada anahtar olduğunu açıklayın.

Karmaşık bir mesaja örnek verin ve bu mesajı daha basit bir biçimde yeniden yazarak, gereksiz ayrıntıların mesajı nasıl bulanıklaştırabileceğini gösterin.

Katılımcılardan, basit bir konuyu (örneğin en sevdikleri etkinlik ya da yakın zamanda yaşadıkları bir olay) tek, açık bir cümleyle açıklamaya çalışmalarını isteyin. Amaç, aşırı ayrıntı eklemekten mesajı net bir şekilde iletmektir.

Her katılımcı mesajını sunduktan sonra, grup olarak açıklık ve özlülüğün iletişimi nasıl geliştirdiğini tartışın. Mesajların daha da sadeleştirilmesi için geri bildirim verin.

Katılımcıları, dinleyiciyi kafa karışıklığına uğratabilecek jargonlardan kaçınmaya ve dillerini sadeleştirmeye teşvik edin. Gereksiz ayrıntılardan kaçınarak ana noktaları aktarmaya odaklanmalarını sağlayın.





5 Adım: Yansıtma ve Tartışma (10 Dakika)

Katılımcılardan, oturum boyunca yaşadıkları deneyimler üzerine birkaç dakika düşünmelerini isteyin. Hangi iletişim becerilerinde kendilerini en özgüvenli hissettiklerini ve hangi becerileri geliştirmek istediklerini yazmalarını sağlayın.

İletişim becerilerini geliştirmek için bir eylem planı oluşturmalarını teşvik edin.

Belirli davranışlara yönelik hedefler belirlemelerini isteyin.

Örnek: “Bir sonraki konuşmamda aktif dinleme pratiği yapacağım.” veya “İş e-postalarımnda daha açık mesajlar vermeye odaklanacağım.”

Katılımcılar planlarını yazdıktan sonra, eşleşmelerini sağlayarak birbirlerine eylem planlarını paylaşmalarını ve karşılıklı destek ile sorumluluk üstlenmelerini isteyin.

Yansıtma sürecini yönlendirmek için şu gibi yönlendirici sorular kullanın:

- “Bugün seni en çok ne şaşırttı?”
- “Bu becerileri kişisel ve profesyonel yaşamında nasıl kullanabilirsin?”





Takip ve Evde Uygulanabilecek Etkinlikler

- Katılımcılardan bir hafta boyunca bir iletişim günlüğü tutmalarını isteyin; atölyede öğrendikleri becerileri uyguladıkları anlamlı konuşmaları not alsınlar.
- İletişimlerinin nasıl karşılandığını ve karşılaştıkları zorlukları yansıtma notlarını teşvik edin.
- Bir sonraki oturumda, katılımcılar yansıtma notlarını paylaşabilir ve daha fazla gelişim için yapılabilecek düzenlemeleri tartışabilirler.

Öğretmenler için İpuçları:

- Oturumu, açık uçlu sorular sorarak ve herkesi katılmaya teşvik ederek etkileşimli hâle getirin.
- Bazı katılımcıların iletişim tarzlarını yansıtmak için fazladan zamana ihtiyacı olabilir. Destekleyici bir ortam yaratın.
- Oturum boyunca aktif dinleme ve empatiyi siz de uygulayarak bu becerilere örnek olun.
- İletişimin etkili olduğu hikâyeler veya vaka örnekleri paylaşarak kavramları daha ilişkilendirilebilir hâle getirin.
- Oturum boyunca, hem sözlü hem de sözsüz iletişimin, ayrıca aktif dinleme ve empatinin rolünün önemini tekrar tekrar vurgulayın.





Araçlar

Zoom



Katılımcıların sanal ortamlarda sözlü ve sözsüz iletişim tekniklerini uygulayabilecekleri uzaktan toplantı ve tartışmaları kolaylaştırır.

[LINK](#)

Otter.ai



Toplantıları, röportajları veya konuşmaları otomatik olarak yazıya döken bir yazıya geçirme aracı.

[LINK](#)



Kaynakça

- Gattig, N. (2024). 18 effective strategies to improve your communication skills. BetterUp.
<https://www.betterup.com/blog/effective-strategies-to-improve-your-communication-skills>
- Emerson, M. S. (2021). 8 ways you can improve your communication skills. Harvard Division of Continuing Education. <https://professional.dce.harvard.edu/blog/8-ways-you-can-improve-your-communication-skills/>





SINAV

1. Sözlü ve sözsüz iletişim arasındaki temel fark nedir?

- A. Sözlü iletişim beden dilini içerirken, sözsüz iletişim konuşulan kelimeleri içerir.
- B. Sözlü iletişim kelimeleri kullanırken, sözsüz iletişim beden dili, yüz ifadeleri ve ses tonunu kullanır.
- C. Sözsüz iletişim sözlü iletişimden daha hızlıdır.
- D. Sözlü iletişim her zaman sözsüz iletişimden daha etkilidir.

2. Aktif dinleme nedir?

- A. Konuşmak için sıranızı beklemek.
- B. Yanıtınızı hazırlarken dinlemek.
- C. Konuşmacıya tamamen odaklanmak, anlamak ve düşünceli şekilde yanıt vermek.
- D. Konuşmacıyı duymak ama tepki vermemek.

3. Empati iletişimde neden önemlidir?

- A. Konuşmacının duyulduğunu ve anlaşıldığını hissetmesini sağlar.
- B. Dinleyenin konuşmayı kontrol etmesini sağlar.
- C. Dinleyenin konuşmacının niyetini yargılamasını sağlar.
- D. Geri bildirim olan ihtiyacı azaltır.





SINAV

4. Aşağıdakilerden hangisi iletişimde güven oluşturur?
- A. Anlatım sırasında duraksamamak için hızlı konuşmak.
 - B. İletişimde tutarlı ve açık olmak.
 - C. Göz teması kurmaktan kaçınmak.
 - D. Dinleyenin anladığından emin olmak için sözü kesmek.
5. Sözsüz iletişimi geliştirmenin bir yolu nedir?
- A. Ne söylediğinize odaklanın, nasıl söylediğinize değil.
 - B. Kendinizi ifade etmek için aşırı el hareketleri kullanın.
 - C. Göz teması kurun ve beden dilinizin farkında olun.
 - D. Duygularınıza uygun yüz ifadeleri kullanmaktan kaçının.





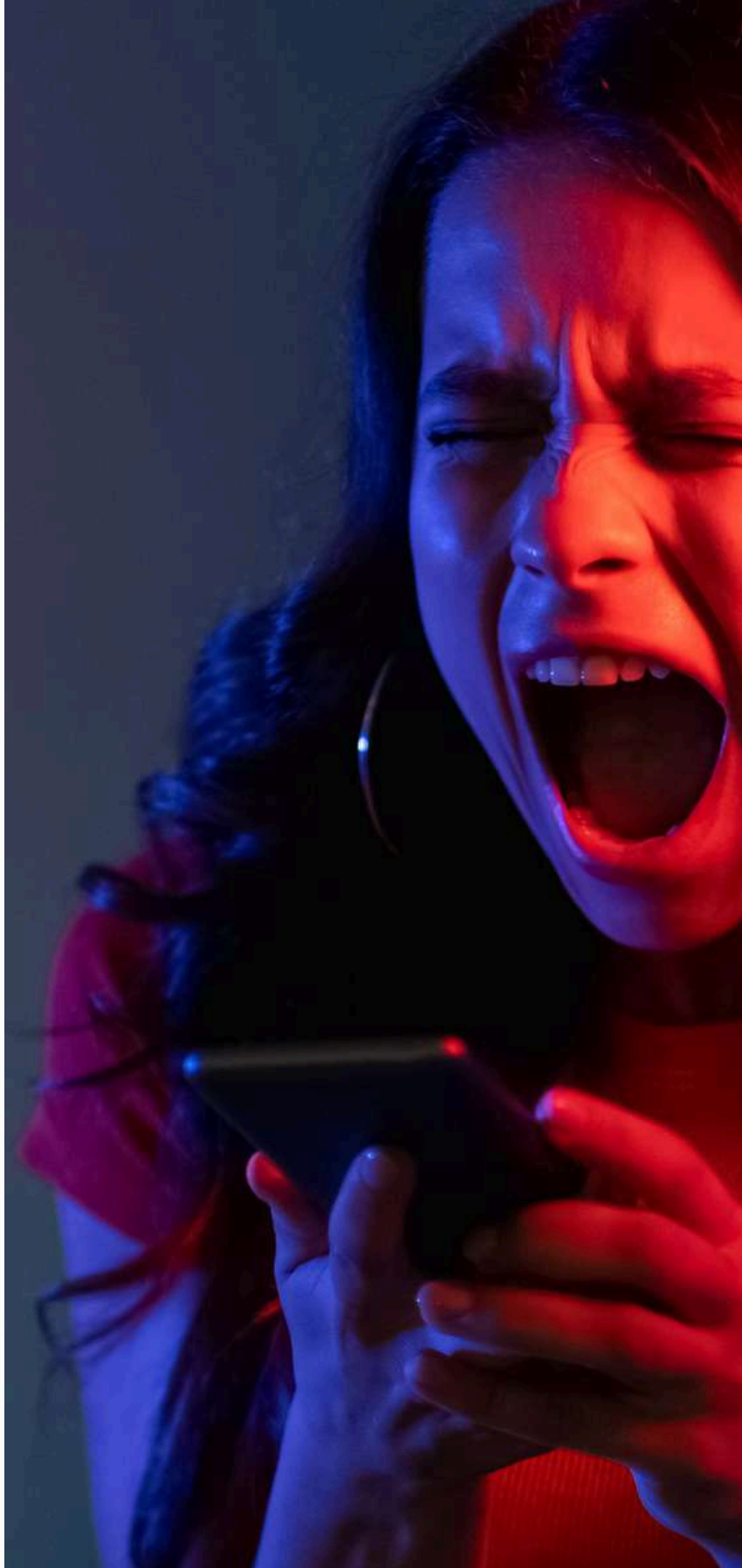
Cevaplar

- Soru 1: B
Soru 2: C
Soru 3: A
Soru 4: B
Soru 5: C





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Avrupa Birliği Tarafından Finanse Edilmektedir. Bununla birlikte, ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar) ın görüşleridir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Araştırma Yürütme Ajansı'nın görüşlerini yansıtmaması gerekmez. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.