

コミュニケーションワークシート

なぜコミュニケーションに取り組むのでしょうか？

ポジティブなコミュニケーションは「伝染しやすいもの(contagious)」です。あなたが望む結果を得る可能性が高くなり、他の生活の分野でもより多くの満足感への扉を開きます。7つのポジティブなコミュニケーションの要素があります。

1. **簡潔に** [短くシンプルに保つ]
2. **ポジティブに** [常に物事のポジティブな一面を見る]
3. **具体的で測定可能な行動として** [一つの部分に集中する]
4. **自分の感情を表す** [私は～と感じる]
5. **理解を示す言い方をする** [なんでそうなのかはわかってるよ]
6. **部分的に責任を引き受ける** [これが部分的に自分の誤りだということを知っている]
7. **手助けを申し出る** [～したいと思う]