

Veštine efikasne komunikacije

- **Ostani smiren/a** - Napravi pauzu da sabereš misli ili udahni duboko. Koristi jezik koji je pun poštovanja. Kada se osećamo napadnuto, možemo postati reaktivni i reći ili učiniti nešto zbog čega kasnije se kasnije kajati.
- **Budi asertivan/na** - To što pokazuješ poštovanje ne znači da nemaš pravo da izneseš svoje mišljenje. Uradi to smireno, jasno i bez preteranih emocija. Ceni ono što želiš i što ti je potrebno u datoj situaciji, kao i svoje pravo da kažeš „ne“ ili da se povučeš.
- **Komuniciraj otvoreno** - Budi iskren/a i jasan/na u vezi sa svojim očekivanjima od nadređenih ili kolega/inca. Govori direktno kada iznosiš svoje potrebe, predloge ili zahteve, i očekuj da i drugi to čine s tobom — na način koji pokazuje poštovanje prema sagovorniku/ci.
- **Prilagodi perspektivu** - Pokušaj da razumeš šta motiviše tvoje sagovornike/ce i u čemu se vaši interesi poklapaju. Uokviri razgovor tako da se nadovezuje na zajedničke vrednosti i prioritete na radnom mestu. Na primer: ako sagovornik/ca ceni integritet i ljudska prava, možeš naglasiti da takve vrednosti nisu u skladu s diskriminatornim govorom (npr. prema LGBTQI+ osobama).

Upamti: Ove veštine se razvijaju kroz vežbu i svesno, kroz kontinuiran trud i promišljeno zalaganje.