

# Kommunikasjon

- En sender, et budskap, en mottaker (kontekst, medium, støy)
- Kompleks og innviklet prosess
- Når vi kommuniserer bruker vi:
  - o Ord
  - o Kroppsspråk
  - o Tanker
  - o Følelser
- Alt vi formidler formes i hjertet av holdninger, minner, forventninger, oppfatninger, tanker og følelser
  - o Er du glad kan det stort sett sees på ansiktet (kroppsspråk), høres i tonefall, og ut i fra hvilke ord du benytter
  - o Ordspr. 15,13
- Vi trenger å være bevisst i vår kommunikasjon så
  - o Vi kan forebygge og oppklare misforståelser og uønsket konflikt
  - o Vi kan ta opp ubehagelige emner på konstruktive måter
  - o Vi kan oppmuntre, elske, bekrefte og tilgi hverandre
- Vi må kommunisere om vår kommunikasjon, metakommunikasjon
  - o Noe i selve måten vi kommuniserer på kan «trigge» den andre
  - o Farmor og farfar – farfar gikk, farmor fikk aldri snakket ut
  
- Når føler din ektefelle seg mest elsket? Når han/hun blir snakket til i 10 min, eller lyttet til i 3 min?
  - o Jakob 1,19
- Vær tilstede!
  - o Eks. Øivind i telefonen, hører når han ikke er med
- Kroppsspråk – veldig viktig både hos formidler og lytter
  - o Faktiske ord: 7%
  - o Stemme, tonefall: 38%
  - o Nonverbal kom.: 55%
  - o Sms-emoji – skriftlig kroppsspråk
- SÅLØS – «teknikk» for kroppsspråk når en skal snakke om dype/alvorlige ting
  - o Skrått ovenfor hverandre
  - o Åpen kroppsholdning
  - o Lent litt forover
  - o Øyekontakt
  - o Stemmen (tonefall, volum)
    - Stemmen hvis vi krangler – legger umiddelbart om hvis f.eks. telefonen ringer
  - o Andre non-verbale virkemidler

- Nikking
- Mimikk
- «hm-ing»