የፅዳት ደህንነት መጠበቂያ ምክሮች ወረቀት

በፅዳት ኢንዱስት ላይ ከስራ ጋር የተያያዙ ጉዳቶችን ለመከላከል ተከታታይ የጤናና ደህንነት ምክሮች

ንቁ አድማጭ መሆን የሚቻለው እንዴት ነው?

እትም: 8, መጠን: 1

ያልተከፋፈለ ትኩረት ማድረግ።

ከሰራተኞች ጋር በሚነጋገሩበት ጊዜ፣ ያልተከፋፈለ እና ሙሉ ትኩረትዎን ይስጧቸው።

- የስራ ባልደረቦችዎ በሚናገሩበት ጊዜ አያቋርጧቸው።
- ማብራሪያ የሚያስገኙ ጥያቄዎችን ይጠይቁ

የተነገረን ነገር በራስ አገላለጽ መድገም።

ሊፈጠር የሚችል አለመግባባትን ለመቀነስ፣ አንድ የተነገረን መግለጫ በራስ አገላለጽ መድገም።

እያዳመጡ መሆኑን ለማሳየት ጠቅለል አድርጎ አስተያየቶችን መስጠት

- ለምሳሌ፡ “እና በትክክል ተረድቼህ ከሆነ፣ እይያልክ ያለኸው ...?”
- “እየተረዳሁት ያለሁት ምንድን ነው ...”

የሰውነት ቋንቋ።

እያሳዩ ስላለው የሰውነት ቋንቋዎ ጥንቃቄ ያድርጉ።

- ፈገግ ይበሉ።
- ጥሩ የዓይን ለዓይን ግንኙነት ያድርጉ።
- እጆችዎን በመዘርጋት የሚያቀራርብ አይነት አቋቋም ያሳዩ።
- እያዳመጡ እንደሆነ ለማሳየት ጭንቅላትዎን ይነቅንቁ።

እንደሚከተሉት ያሉ-ግልጽ የሆኑ ጥያቄዎችን ይጠይቁ፥

a. "ጉዳዩን በምን መንገድ እንድፈታው ትፈልጋለህ?"

b. "ይህ ነገር ሲከሰት የተሰማህ ምንድን ነው"

ሙሉ ትኩረትዎን ለመስጠት ይችሉ ዘንድ፣ ሃሳብዎን የሚከፋፍሉ ነገሮችን ይቀንሱ።

- ወደ ስልክዎ ወይም ሰዓትዎ አይመልከቱ
- ስራ ነክ ስለሆኑ ጥያቄዎች ወይም ጉዳዮች ለመወያየት ሌላ ጊዜ ይጠቁሙ።

ጥሩ አድማጭ ስለመሆን ጠቃሚ ምክሮች፥

የሚከተሉትን ያድርጉ	**የሚከተሉትን አያድርጉ**
ከሚናገሩት በላይ ያድምጡየበለጠ	ውይይቱን ለመቆጣጠር አይሞክሩ
መልስ ከመስጠትዎ በፊት ተናጋሪው ተናግሮ እንዲጨርስ እድሉን ይስጡ	ሌሎች ሲናገሩ አያቋርጡ
ግልጽ የሆኑ ጥያቄዎችን ይጠይቁ	ተናጋሪው የጀመረውን አረፍተ ነገር ለመጨረስ አይሞክሩ
ቀድመው የያዙትን አሉታዊ ሃሳብ ይቀንሱ	ለመደምደም አይቸኩሉ
ለሚቀርቡ ሃሳቦች እና ችግር ለሚፈቱ እድሎች ትኩረት ይስጡ	ውንጀላ ወይም ወቀሳ ባዘሉ ቋንቋዎች ምላሽ አይስጡ
እያዳመጡ መሆንዎን የሚያሳዩ የቃል እና የቃል ያልሆኑ መልዕክቶችን ይስጡ	ተከራካሪ አይሁኑ
ስሜቶች እና የንግግሩን ይዘት ያዳምጡ	ትዕግስት አልባነትን ወይም ብዙ ስራ የማዘዝ ባህሪ አያሳዩ