

# T U R I N Y S

<b>I DALIS. TARPASMENINIAI PROCESAI</b> .....	3-10
Bendravimo procesas .....	4
Tarpasmeninis bendravimas .....	8
<b>II DALIS. "AŠ" KONCEPCIJA</b> .....	10-21
Koks aš esu .....	10
"AŠ" raidas .....	11
"AŠ" charakteristikos .....	13
Asmenybės ryšiai su "AŠ" .....	18
"AŠ" lūkesčiai .....	20
<b>III DALIS. SUVOKIMAS</b> .....	21-31
Suvokimo procesai .....	21
Suvokimą veikiantys faktoriai .....	23
Psichoseksualiniai vaidmenys .....	24
Vaidmenys .....	26
"AŠ" vaidas .....	27
Bendros suvokimo klaidos .....	28
Empatija tarpasmeniniuose santykiuose .....	29
<b>IV DALIS. KALBĖJIMAS IR KALBA</b> .....	31-44
Kalbos kilmė .....	31
Neeklandžios kalbos ikimas .....	32
Kalba formuoja mūsų pasaulį .....	37
Kalba atspindi mūsų pažiūras .....	39
Vyrų ir moterų kalbos skirtumai .....	42
<b>V DALIS. NEVERBALINIS BENDRAVIMAS</b> .....	44-61
Neverbalinio bendravimo apibrėžimas .....	44
Neverbalinio bendravimo charakteristika .....	46
Neverbalinio bendravimo funkcijos .....	48
Neverbalinio bendravimo tipai .....	50
<b>VI DALIS. KLAUSYMAS</b> .....	61-76
Klausymo svarba .....	62
Klausymo teorijos .....	63
Klausymo komponentai .....	64
Klausymo funkcijos .....	65
Klausyme barjerai .....	67
Blogo klausymo įpročiai .....	67
Efektyvus klausymas .....	69
Klausymas kaip pagalba .....	70

# T U R I N Y S

<b>VII DALIS. SANTYKIAI</b> .....		3
Tarpasmeninių santykių lygiai.....		3
Bendravimas tarpasmeniniuose santykiuose...		8
Kaip formuojame santykius .....		9
<b>VIII DALIS. ATVIRUMAS</b> .....		12
Kas tai yra atvirumas .....		12
Nekaltas melas - atvirumo alternatyva .....		18
Psichoseksualiniai atvirumo skirtumai.....		20
Atvirumo pavojai ir nauda .....		21
Kada būti atviram .....		24
<b>IX DALIS. EMOCIJOS</b> .....		26
Kas tai yra emocijos .....		26
Emocijos dabartinėje visuomenėje .....		27
Nauda, kurią turime tinkamai išreikšdami emocijas.....		28
Silpninančių emocijų žabojimas: kognityvinis požiūris .....		29
Racionalus emocijų vertinimas .....		40
Daliėjimasis jausmais: kada ir kaip?.....		44
<b>X DALIS. BENDRAVIMO KLIMATAS</b> .....		47
Kas tai yra bendravimo klimatas? .....		48
Nepatvirtinančio bendravimo požymiai .....		50
Pozityvaus bendravimo klimato kūrimas.....		54
<b>XI DALIS. KONFLIKTŲ SPRENDIMAS</b> .....		64
Kas tai yra konfliktas? .....		64
Naturalus ir neišvengiamas konfliktas.....		66
Funkciniai ir disfunkciniai konfliktai ....		67
Asmeninio konflikto <u>stiliai</u> .....		70
Konfliktų sprendimo būdai .....		74