

Checklista

9 tips för effektiv muntlig kommunikation

Många dialoger slutar i missförstånd -kanske vet vi inte ens om det men en stor del av vår kommunikation når inte fram. Nedan tips ger dig möjligheter att stärka förmågan att kommunicera muntligt och undvika nästa otydlighet och missförstånd.

1. Ha ett tydligt syfte

Innan du börjar prata – fråga dig själv *varför* du kommunicerar.
Ett tydligt mål hjälper dig att välja rätt ton, struktur och exempel.

2. Lyssna aktivt

Effektiv kommunikation handlar lika mycket om lyssnande som talande.
Visa att du lyssnar genom att: Nicka, Sammanfatta, Ställa följdfrågor

3. Anpassa budskapet till mottagaren

Tänk på mottagarens förkunskaper, behov och situation.
Använd exempel, språk och nivå som passar just dem.

4. Var tydlig och konkret

Undvik onödigt långa förklaringar.
Använd korta meningar och konkreta exempel för att underlätta förståelsen.

5. Strukturera det du säger

En tydlig struktur gör det lättare att följa dig.
Exempel på en struktur: *Bakgrund – huvudpoäng – exempel – rekommendation*

6. Använd kroppsspråk medvetet

Kommunikation är mer än ord.
Se till att: Ha ögonkontakt, förstärk det du säger med små gester, Vänd dig mot den du pratar med hela kroppen

7. Var medveten om din röst

Rösten skapar engagemang. Variera: Tempo, Volym, Betoning, Pauser (viktigt för tydlighet!)

8. Ställ öppna frågor

Öppna frågor skapar dialog och engagemang.
Ställ frågor som börjar med *hur, vad, på vilket sätt* i stället för ja/nej-frågor.

9. Stäm av förståelse

Säkerställ att mottagaren uppfattat budskapet – be personen repetera och bekräfta
Exempel: "Hur låter det här för dig?" "Vad tar du med dig av det jag sagt?"

Effektiv kommunikation i grupp:

Vill du få fler verktyg och lära dig mer om kommunikation – Utbildningen Effektiv kommunikation på två dagar ger dig en helhet utifrån EQ – Emotionell intelligens och är övningsintensiv för att du ska se din egen potential och förmåga i att umgås med andra och kommunicera effektivt i grupp.

Läs mer här: <https://www.advantumkompetens.se/oppna-utbildningar/kommunikation/effektiv-kommunikation/>

Effektiv kommunikation från scen/på möten

Utbildningen Presentationsteknik 1 och Presentationsteknik 2 ger dig en tydlighet i att öva dig att sända budskap där du är i mer presenterande och föredragande situationer.

Läs mer här: <https://www.advantumkompetens.se/oppna-utbildningar/kommunikation/presentationsteknik/>

Läs mer här: <https://www.advantumkompetens.se/oppna-utbildningar/kommunikation/avancerad-presentationsteknik-och-retorik/>