**Etkili İletişim ve Motivasyon Semineri Verildi.**

Sakarya Üniversitesi Personel Daire Başkanlığı Hizmetiçi Eğitim Şube Müdürlüğü ve Sürekli İşçi Birimince ortaklaşa “Etkili İletişim ve Motivasyon” konulu seminer düzenlendi.

SAÜ Hukuk Fakültesi Sabahattin Zaim Konferans Salonunda gerçekleştirilen ve birçok çalışanın katıldığı etkinliğe konuşmacı olarak SAÜ öğretim görevlisi Gökçe Büyükşengür katıldı. Büyükşengür, eğitimde iletişim ve iletişimin temellerinden, çalışma ve aile ortamındaki olumlu ve olumsuz etkilerinden örnekleriyle birlikte bahsetti.

**“Kendinize zaman ayırın”**

Kişinin kendine ayırdığı zamanın öneminden söz eden Büyükşengür, “İbadet etmek, dua etmek, kitap okumak, şarkı dinlemek, aile ile zaman geçirmek gibi konuların hepsi kişinin kendisini tanıması için zaman ayırdığı faaliyetlerdir. Bunları yaparken kişi kendini tanır ve ifade eder. Kişi kendisini tanımazsa insanlarda o kişiyi tanımayacaktır” dedi.

**Doğru üslubun önemi**

Kişilerarası iletişimde sıklıkla üslubun duygularla bağlantısının önemine değinen Büyükşengür, “Bir eylemi yapmak için söylenen her farklı üslup, karşı tarafta farklı duyguları uyandırır. Burada önemli olan nokta karşınızdakinin sizinle nasıl iletişime geçtiği değil sizin o an nasıl hissettiğinizdir. Bir insanı en fazla kıran davranış, kendisini değersiz hissetmektir. Eğer iletişim sırasında herhangi bir taraf kendisini değersiz ve önemsenmemiş hissederse, o iletişim tam olarak gerçekleşmemiştir. Ayrıca iletişim kurarken önyargılarımızdan arınmalıyız” diye konuştu.

**Motivasyon ve empati**

Motivasyonun iç ve dış motivasyon olarak ikiye ayrıldığını dile getiren Büyükşengür, “Bizim içimizdeki ses genellikle olumsuz pozisyondadır. ‘Yapamazsın’, ‘başaramazsın’ gibi kelimeler sarf eder. Oysaki içimizdeki sesin bizi motive etmesi gerekir” dedi. Daha sonra empati konusuna değinen konuşmacı, “Empati, günümüz dünyasında son derece önemli ve zor bir konu haline gelmiştir. Empati kurmak ve bu davranışı geliştirmek kişiye büyük avantajlar sağlayabileceği gibi sürekli ve her durumda empati yapılması ise kişiye bir takım dezavantajlar getirecektir. Örneğin, sürekli empati kuran bir birey, bir süre sonra bu duygunun kontrolünü kaybederek, iş, aile ve sosyal yaşantısında gerekli performansı gösteremeyecektir” şeklinde konuştu.

Sabah ve öğleden sonra olmak üzere iki oturumda gerçekleştirilen eğitim semineri, soru cevap şeklinde sona erdi.

14-02-2020 / Behlül Koçdemir – M. Furkan Öner