



Kamusal alanda cinsiyetçi tacize karşı kadınların güçlendirilmesi Proje  
Numarası: 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398



# Sözsüz İletişim



# Bizimle İletişime Geçin!

Yoana Doneva Proje Yöneticisi, ÇABA



[www.instagram.com/vaevrd/](https://www.instagram.com/vaevrd/)



[www.facebook.com/AustriaVolunteers?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/AustriaVolunteers?locale=fr_FR)



[www.linkedin.com/company/vienna-association-of-education-volunteers-vaev/](https://www.linkedin.com/company/vienna-association-of-education-volunteers-vaev/)



# Sözel Olmayan İletişim Nasıl İşler?

Sözsüz ipuçları, sözel mesajın anlamını zenginleştirerek onu tamamlar.

Sözlü mesajların yerini sözsüz iletiler alabilir.



Sözlü mesajların yerini sözsüz iletiler alabilir.

Sözlü mesajların yerini sözsüz iletiler alabilir.

# Sözsüz İletişim Türleri



**Yüz ifadeleri:** Gülümseme, sıcaklık ve ulaşılabilirlik ifade ederken, kaş çatma onaylamama veya hayal kırıklığını gösterebilir.

**Beden dili:** Duruş, jestler ve hareketler, özgüvenimiz, açıklığımız veya gerginliğimiz hakkında mesajlar iletebilir.

**Göz teması:** Göz temasını sürdürmek, dikkatli ve katılımcı olduğunuzu gösterirken, göz temasından kaçınmak utangaçlık veya ilgisizlik olarak algılanabilir.

**Ses ipuçları:** Ses tonu, ses yüksekliği ve konuşma hızı, ilettiğimiz mesajın duygusal tonunu etkileyebilir.

**Dokunma:** Bağlama ve kültürel normlara göre dokunma, sıcaklıktan ve şefkatten baskınlık veya saldırganlığa kadar çeşitli duyguları ifade edebilir.

# Sosyal etkileşimlerde yüz



## ifadelerinin önemi

Yüz ifadeleri, çeşitli bilişsel süreçleri harekete geçirerek hızlı tepkiler ve duyguların belirgin bir şekilde tanınmasını sağlar. İnsan ve insansı robot yüz ifadelerini karşılaştıran son araştırmalar, insanların robot ifadelerini açıkça tanıyabilse de otomatik ve örtük tepkiler gösteremeyebileceklerini öne sürmektedir. Yüz ifadeleri yalnızca refleksif değildir; aynı zamanda kaşların titremesi gibi jestlerde görüldüğü üzere empati veya iletişim kurma niyetini belirtmek amacıyla da kullanılır. Bu sinyaller, alıcıya güvenilirlik iletir ve önemini vurgular.



# Facial Expressions



Happiness



Sadness



Anger



Fear



Disgust



Confused



Contempt



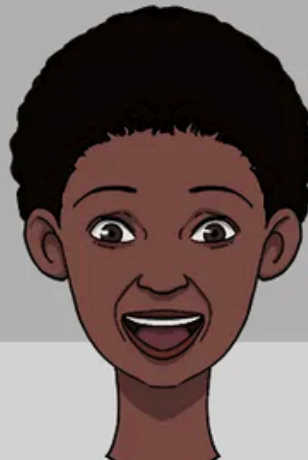
Thoughtful



Shy



Funny



Surprised



Excited

## Beden dili nedir?

Kişisel ve profesyonel ilişkilerde başarı, sözsüz ipuçlarının veya "beden dilinin" sıklıkla önemli bir rol oynadığı etkili iletişime dayanır. Vücut dili, fiziksel davranışları, ifadeleri ve tavırları kapsar ve sözsüz iletişimin bir aracı olarak işlev görür; genellikle bilinçli olmaktan ziyade içgüdüsel bir şekilde ifade edilir.



# Body Language Types

## What do they all mean?

70-93% of all communication is nonverbal. That means body language, posture, gestures and movements play a vital role in helping us understand how another person is feeling.



Angry



Ashamed



Embarrassed



Worried



Happy



Sad



Joyful



Satisfied



Guilty



Scared



Lonely



Proud



Skeptical



Furious



Depressed



Shocked



Enamored



Disappointed



Gloating



Surprised



Dreamy



Cheerful



Playful



Unemotional

# Mülakatlarda Beden Dilinin Rolü

Adaylar, mülakatlar sırasında beden dillerini yönetme yeteneğine sahip olmalıdır. Mülakatı gerçekleştirenler, uygunluğu öncelikle sözlü yanıtlara göre değerlendirirler de, sıklıkla sözsüz ipuçlarını da göz önünde bulundururlar. Deneyimli mülakatçılar, karar verme süreçlerini gizlice etkileyebilecek bu sinyalleri ayırt etme konusunda ustadır. Etkili beden dilinin temel ilkelerine bağlı kalmak, mülakat yapanlar üzerinde olumlu bir izlenim bırakabilir.



# Vücut Dilini Analiz Etmek



Dr. Jeff Thompson, sözsüz iletişimin üç C'sinin önemini vurgulamaktadır: bağlam, kümeler ve uyum. İncelediğimiz uyum, konuşulan kelimelerin beden dili ve ton ile uyumlu hale getirilmesini içermektedir. Bağlamı uygulamak, bir havai fişek gösterisi sırasında birinin neden gergin görüldüğünü anlamak için kaygıyı tanımak gibi durumu kavramayı gerektirir. Son olarak, kümeleri kullanmak, bir kişinin beden dilini doğru bir şekilde yorumlamak için birden fazla ifade veya hareketi dikkate almayı zorunlu kılar.

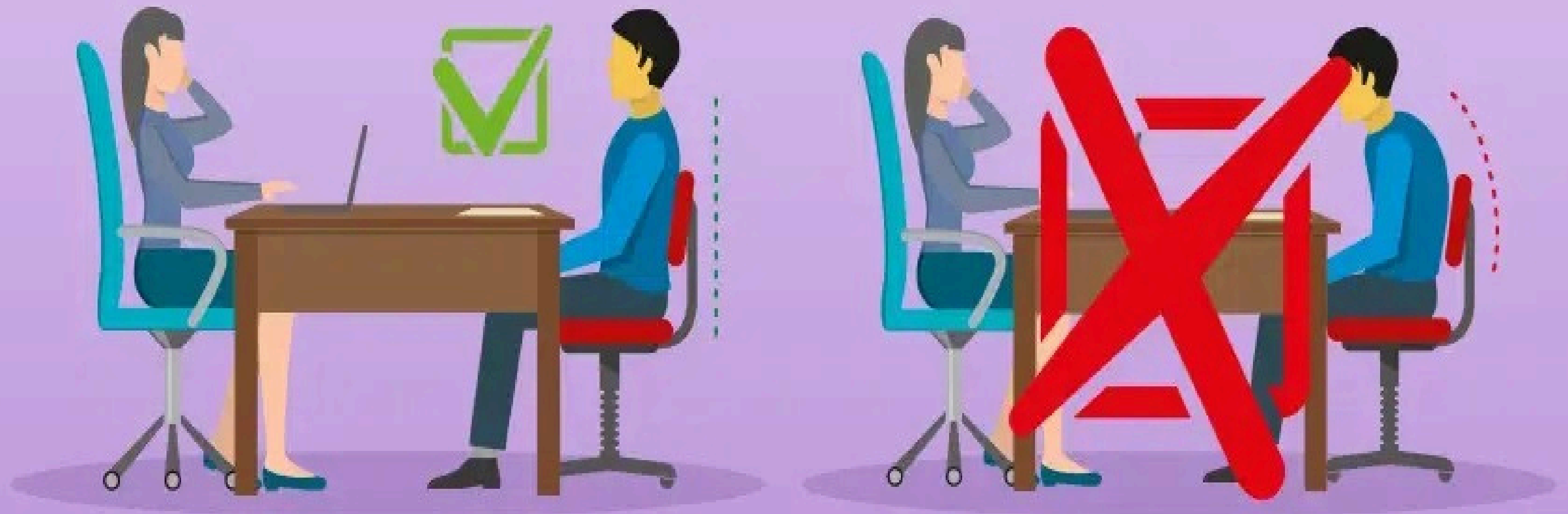
## Vücut Dilini Analiz Etmek

Vücut dili, bir bireyin duygusal durumuna dair bir pencere işlevi görür. Örneğin, kolların çaprazlanması, kişi aksini savunsa da genellikle savunmacı veya tatminsiz olduğunu gösterir. Vücut dilinde ustalaşmak, ikinci bir dil öğrenmeye benzer ve gerçekliği algıdan ayırt etmeye yardımcı olur.



# Body Language in an Interview

*What your body is saying?*



# Göz Teması

Yüz ifadeleri, bilişsel süreçleri tetikleyerek duyguların hızlı bir şekilde tanınmasını sağlar. İnsan ve insansı robot ifadelerini karşılaştıran araştırmalar, insanların robot ifadelerini bilinçli olarak tanıyabilse de otomatik olarak yanıt veremeyebileceklerini göstermektedir. Yüz ifadeleri, kaşların titremesi gibi alıcıya güvenirlilik ve önem ifade eden jestlerle empatiyi ileterek ve iletişim kurma niyetini işaret ederek iletişimsel bir rol üstlenir.

# Göz Teması

Conversation Aid'e göre göz temasının önemini vurgulayan birkaç husus bulunmaktadır:

- Göz teması, iletişimi başlatır ve sonlandırır.
- Artan göz teması, güvenilirlik ve otorite ile bağlantılıdır.
- Temas eksikliği ve göz kırpma, teslimiyetçilik olarak değerlendirilir.
- Yüksek statüdeki bireylere dikkat edilir dinlerken daha fazla, konuşurken ise daha az gözlemlenir.
- Bakışlar düşmanlığı yansıtıyor.



# Sözsüz İletişimin Önemi

Mükemmel bir iletişimci olabilmek için, bir kişinin sözlü ifadelerini sözsüz ifadelerle desteklemesi gerekmektedir. Sözsüz iletişimde mesajlar, dili içermeyen sesli yollarla iletilir ve tüm iletişimin %60'ı sözsüzdür.

Sözsüz davranış, hem doğuştan gelir hem de öğrenilir; sözsüz iletişimimizin büyük bir kısmı - öfke ve mutluluk gibi duyguları ifade etme - evrenseldir. Ancak, sözsüz davranışın bazı biçimleri kültüre özgüdür; örneğin, jestler. Bazı Asya kültürlerinde doğrudan göz teması, rekabetçiliğin bir göstergesi olarak algılanırken, Batı kültürlerinde doğrudan göz temasının eksikliği, özgüven yetersizliği olarak yanlış yorumlanmaktadır.



# Sözsüz İletişimin Faydaları



- Sözsüz iletişimin kullanımı, en karmaşık mesajların bile net bir şekilde ~~iletilebilir~~ ~~Basemürsöz~~ Bazemürsöz ~~olmayan~~ ~~ipuçları~~, daha
- kelimelerin kendisinden derin bir anlam taşıyabilir.



# Yöneticiler İçin Sözsüz İletişim Stratejileri

Sözsüz iletişim, mesajların algılanma biçimini ve ekipler arasındaki ilişkilerin kurulma şeklini etkileyerek yönetim etkinliğinde kritik bir rol üstlenir. Sözsüz ipuçlarına hakim olmak, liderlik etkisini güçlendirir ve daha sağlıklı iş yeri dinamikleri oluşturur.

## Vücut Dili:

- Yakınlaşılabilir görünmek için açık duruşunuzu ve rahat hareketlerinizi sürdürün.
- Anlayışınızı ve teşvikinizi ifade etmek için başınızı sallayın ve gülümseyin.
- Kollarınızı kavuşturmak veya savunmacı bir tutum sergilemekten kaçının.

## Göz Teması:

- Dikkatli ve samimi olduğunuzu ifade etmek için göz teması kurun ve sürdürün. Göz temasını kültürel normlar ve bireysel tercihlere göre düzenleyin. Kapsayıcılığı ve katılımı artırmak amacıyla ekip üyeleri arasında göz teması dengesini sağlayın.

## Yüz İfadeleri:

İletilen mesajla uyumlu hisleri ifade edin. İstmeden çelişkili duyguları yansıtabilen mikro ifadelere karşı dikkatli olun. Sözlü mesajları pekiştirmek ve empatiyi ifade etmek amacıyla yüz ifadelerinizi kullanın.

# Yöneticiler İçin Sözsüz İletişim Stratejileri

## Kişisel Alan:

- Rahatsızlık veya algılanan müdahaleden kaçınmak amacıyla kişisel alan sınırlarına özen gösterin.
- Yakınlığı, kültürel normlara ve etkileşimin doğasına göre düzenleyin.
- Ekip arkadaşlarınızın konfor düzeylerini dikkate alarak buna uygun şekilde uyum sağlayın.

## Ses Tonu ve Yüksekliği:

- Güven ve otoriteyi ifade etmek amacıyla ses tonunuzu ve ses seviyenizi ayarlayın, ancak tehditkar bir izlenim bırakmamaya özen gösterin.
- Stresli durumlarda ekip arkadaşlarınızı rahatlatmak amacıyla sakin ve soğukkanlı bir ses tonu benimseyin.
- Ses dinamiklerini bağlama uygun şekilde düzenleyin (örneğin, sunumlarda net bir şekilde konuşmak ve konuşma ortamlarında etkili iletişim kurmak).

## Tutarlılık ve Uyum:

- Güven ve itibarı inşa etmek için sözlü ve sözsüz ipuçları arasında tutarlılık oluşturun.
- Mesajın netliğini artırmak ve yanlış anlamaları önlemek amacıyla beden dilinizi mesajla uyumlu hale getirin.
- Farklı durumlarda sözel olmayan iletişimde tutarlılığı sağlamak için öz farkındalığınızı artırın.

# Kaynaklar

- 1.Agnihotri, Niharika. (2022). Sözsüz İletişim.
- 2.Suudi Arabistan Ailelerinde Sözlü ve Sözsüz İletişimin Keşifsel Bir İncelemesi
- 3.Lowai G. Abed, Mohaned G. Abed, Todd K. Shackelford, Scott D. Lane, Akademik Editör
- 4.(1991). Sözlü ve Sözsüz İletişim. İçinde: Temel Psikoloji. Springer, Dordrecht.
- 5.Sözlü ve Sözsüz İletişim Yazar: J.A. Tulao
- 6.Sözsüz İletişimin Önemi - Phutela, Deepika. IUP Yumuşak Beceriler Dergisi, 2015.
- 7.Anderson, A 1999 Sözsüz İletişim: Biçimler ve İşlevler
- 8.Sözsüz iletişimi anlama Holly Tiret, Michigan Eyalet Üniversitesi
- 9.Göz teması: İletişimdeki Önemi Üzerine Bir Giriş Jodi Schulz, Michigan Eyalet Üniversitesi
- 10S.osyal etkileşimlerde yüz ifadelerinin önemi Chris Frith
- 11.Sözsüz İletişim ve Beden Dili, Jeanne Segal, Ph.D., Melinda Smith, M.A., Lawrence Robinson ve Greg Boose tarafından kaleme alınmıştır.
- 12İ.şyerinde Sözlü İletişimi Geliştirmenin Yolları: Diksha Sharma'nın 5 Kanıtlanmış İpucu



Kamusal alanda cinsiyetçi tacize karşı kadınların güçlendirilmesi Proje  
Numarası: 2022-1-LT01-KA220-ADU-000086398



# Teşekkürler!



Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak ifade edilen görüşler ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Ulusal Ajans'ın görüşlerini yansıtmaz.  
Ne Avrupa Birliği ne de Ulusal Ajans bunlardan sorumlu tutulamaz.

