

[opis]

Zadbaj o dobre relacje w codziennym życiu. Pragniemy, by nasze znajomości były wartościowe – zarówno w pracy, jak i prywatnie. Zależy nam na kontaktach pełnych przyjaźni i zaufania. A jednak bardzo często mierzymy się z sytuacjami takimi jak brak akceptacji, umiejętnego słuchania czy okazywania uczuć. Dajemy sobą manipulować i zderzamy się z różnymi blokadami, które przeszkadzają nam w podejmowaniu naturalnej oraz satysfakcjonującej komunikacji. Jak umiejętnie nawiązywać relacje, dbać o nie i być szczęśliwym?

Ta książka powstała dzięki wieloletniej praktyce prowadzenia warsztatu komunikacyjnego i stanowi przystępne kompendium wiedzy na temat podstaw oraz założeń psychologii komunikacji. Wprowadzenie zmian w sposobie komunikacji i objęcie jej pełniejszą świadomością bieżącą pozwala wpływać korygująco na relacje panujące między osobami, a także – co bodaj najważniejsze – zapobiegać kryzysom więzi międzyludzkich.