

Do dhearcadh a chur in iúl

Cuir do bharúil agus an dóigh a mothaíonn tú in iúl ach cinntigh go bhfuil fáthanna agat a thacaíonn leis na barúlacha sin.

Má tá dearcadh agat ag tús díospóireachta, mínigh go gairid agus go soiléir é.

Bain úsáid as frása láidir le do dhearcadh a chur in iúl, mar shampla 'Mothaím go láidir go ...', 'Tá sé iontach soiléir go...'

Amharc sna súile ar na daoine agus tú ag léiriú do dhearcaidh.

Déan plé le do dhearcadh a fhorbairt – is féidir leat do bharúil a athrú faoi ghnéithe de do dhearcadh de réir mar a chluineann tú tuilleadh eolais.

Bí ag súil go mbeidh daoine ag easaontú faoi dhearcthaí, agus fan stuama má tharlaíonn sin.

Déan do mhachnamh roimh ré faoi argóintí arbh fhéidir a thógáil in éadan do dhearcaidh agus ullmhaigh frith-argóintí.

Éist le ceisteanna a théann in éadan do dhearcaidh agus freagair go soiléir iad – ná déan neamhaird díobh.

Glac leis nach mbeidh an freagra i gcónaí agat ar cheisteanna a chuirtear ort. Ní gá go lagófar do dhearcadh mar gheall air seo, fad is nach dtarlaíonn sé go rómhínic.

Cuir ceisteanna faoi dhearcthaí atá éagsúil ó do cheannsa. Déan iarracht amharc ar rudaí ar dhóigheanna eile.

Ná bíodh eagla ort do dhearcadh a athrú más féidir leat seasamh leis seo.

Ceisteanna a chur

Ná bíodh imní ort ceist a chur.

Léirigh meas ar dhaoine agus tú ag cur ceisteanna.

Bíonn ceisteanna fíor-thábhachtach le go mbeidh rath ar an labhairt agus éisteacht.

Nuair a bhíonn tú ag obair i ngrúpa, cuir tús leis an chomhrá le ceist, mar shampla 'An bhfuil a fhios ag gach duine cad é atá le déanamh againn?'

Cuir ceisteanna oscailte a spreagann na daoine eile páirt a ghlacadh, mar shampla 'An bhfuil tuairim ag duine ar bith le tús a chur leis an chomhrá?'

Tabhair uchtach don duine fhaiteach páirt a ghlacadh trí cheist a chur air/uirthi agus a (h)ainm a lua ag tús na ceiste, mar shampla 'A Sheáin, cad é do bharúil faoi ...?'

Bí dearfach nuair a chuirtear ceisteanna ort – tabharfaidh sin muinín dóibh go bhfuil sé ar do chumas freagra a thabhairt.

Bain úsáid as na buntéarmaí ceisteacha: cé, cad é, cá huair, cá háit, cad chuige agus cad é an dóigh.

Cuir ceisteanna reitriciúla le daoine a spreagadh chun machnamh níos doimhne a dhéanamh ar an cheist.

Cuir cúpla ceist ghairid in áit ceann amháin fada.

Mura dtuigeann tú ceist a cuireadh, cuir sin in iúl.

Déan iarracht a chinntiú go mbíonn cothromaíocht idir líon na gceisteanna a chuireann tú agus a mhinice a thugann tú freagra ar cheisteanna daoine eile.

Smaoinigh ar a bhfuil ar eolas agat cheana féin agus an rud atá le foghlaim agat, ansin cuir ceisteanna leis an bhearna eatarthu a líonadh agus do thuiscint a shoiléiriú.

Cuimhnigh gur féidir gurb iad na ceisteanna is fearr na ceisteanna is deacra a fhreagairt.

Comharthaíocht choirp (Obair ghrúpa)

Má bhíonn grúpa ina suí thart ar thábla, ba cheart go mbeadh an méid céanna spáis ag gach duine.

Cuir na suíocháin amach sa dóigh is go mbeidh gach duine ag díriú ar an lár.

Ná tiontaigh do dhroim le duine ar bith sa ghrúpa.

Ná bíodh do chuid uillinneacha ar an tábla, nó má chromann tú isteach ní bheidh daoine eile sa ghrúpa ábalta na daoine eile a fheiceáil.

Amharc sna súile ar dhaoine eile le linn an chomhrá.

Ná déan dearmad gur féidir leis an chuma atá ar d'aghaidh míle focal a chur in iúl. Mar shampla, cuirtear iontas in iúl nuair a dhéantar na súile a leathnú; cuirtear míthuiscint in iúl nuair a chuireann tú roic i do mhalaí súile.

Ná léirigh do bharúil trí do shúile a chasadh.

Nuair a labhraíonn duine nua, tiontaigh rud beag le hamharc orthu.

Taispeáin do dhaoine go bhfuil suim agat iontu, ag amharc orthu agus ag sméideadh do chinn ó am go ham agus tú ag éisteacht leo.

Agus tú ag caint, is féidir le gotha gnúise bheith ina chuidiú le go gcluinfear do theachtaireacht go soiléir. Mar shampla, má bhíonn níos mó ná cúpla pointe le déanamh agat, is féidir leat béim a chur orthu trí chuntas a dhéanamh ar do mhéara.

Bí cinnte go léiríonn tú meas ar dhaoine eile i gcónaí tríd an chomharthaíocht choirp agus na gothaí gnúise a úsáideann tú.

Comharthaíocht choirp (Cur i láthair)

Bí cinnte go bhfuil tú i do sheasamh mar is ceart. Seas go díreach agus coinnigh do ghuaillí siar.

Léirigh muinín trí do chomharthaíocht choirp. Fiú mura mothaíonn tú muinéneach, má ligeann tú ort féin go bhfuil féinmhuinín agat, creidfidh daoine eile sin fosta.

Bíodh do chomharthaíocht choirp ag teacht le foirmiúlacht na hócáide. Mar shampla, más ócáid iontach foirmiúil í nó má bhíonn tú i do sheasamh ag léachtán, is dócha go bhfanfaidh tú in aon áit amháin. Mura mbíonn an ócáid chomh foirmiúil sin, is dócha go mbeidh tú ag siúl thart.

Déan aoibh gháire leis an lucht éisteachta ó am go ham.

Ná fill do lámha ar d'ucht.

Más gá, bíodh do lámha snaidhmthe le chéile agat go scaoilte os comhair do choirp ach ná seas mar sin an t-am ar fad.

Amharc ar an lucht féachana an t-am ar fad. Má bhíonn tú ag baint úsáid as scáileán, ná léigh go díreach uaidh. Coinnigh súil ar a bhfuil ar an scáileán trí ríomhaire glúine a chur os do chomhair áit éigin cóngarach duit.

Bíodh cuma na spéise ar d'aghaidh. Má bhíonn tusa dubh dóite, beidh an lucht féachana dubh dóite fosta.

Smaoinigh ar do chuid gothaíochta féin agus déan iarracht an ghothaíocht a dhéanann tú go minic a choinneáil faoi smacht, mar shampla, do chuid gruaige a chíoradh le do lámh nó luascadh ar do shála.

Agus tú ag labhairt, tiontaigh do chloigeann go mall le hamharc ar an lucht féachana. Ná déan dearmad de na daoine atá go díreach os do chomhair nó i bhfad uait i gcúinní an tseomra.

Lena léiriú go bhfuil tú ag éisteacht go cúramach agus an lucht féachana ag labhairt nó ag cur ceisteanna, amharc ar an duine atá ag labhairt agus sméid nó claon do chloigeann.

Plé Éifeachtach Grúpa

Lean treoracha.

Bí cinnte go mbíonn tú páirteach sa phlé.

Bí eolach ar do chomharthaíocht choirp. Bí ar do shuaimhneas ach bíodh do chomharthaíocht choirp fóirsteanach don suíomh.

Ná déan dearmad de na pearsantachtaí éagsúla atá sa ghrúpa.

Leag síos ról sula dtosaíonn tú, mar shampla cathaoirleach leis an ghrúpa a stiúradh agus leis an phlé a choinneáil ag bogadh ar aghaidh.

I dtús báire, abair cad é an tasc agus bí cinnte go n-aontaíonn gach duine ar na spriocanna atá le baint amach.

Bí eolach ar chúrsaí ama agus cloígh leis an teorainn ama.

Cuimhnigh nach féidir plé a dhéanamh gan easaontú, ach bíodh meas agat ar dhaoine.

Cuir ceisteanna leis an chomhrá a choinneáil ag dul agus le daoine eile a spreagadh lena bpointí a fhorbairt.

Ná lig do dhuine amháin seilbh a ghlacadh ar an phlé: spreag gach aon duine le páirt a bheith acu ann.

Má bhíonn baill den ghrúpa ciúin, bain úsáid as a n-ainmneacha agus tú ag labhairt leo agus cuir ceist orthu faoina dtuairimí le go mbeidh siad páirteach ann.

Má bhíonn clonscairt phearsantachta idir tú féin agus duine éigin, díriú ar an topaic agus ní orthusan.

Smaoinigh faoin rud atá á phlé agaibh ó pheirspictíochtaí éagsúla.

Glac ról abhcóide an dhiabhail: is ionann sin agus pointí a dhéanamh nach gá go n-aontófá leo, ar mhaithe le dearcadh eile a nochtadh.

Cuir críoch leis an phlé cúpla bomaite sula mbeidh an t-am istigh ionas go mbeidh deis agat achoimre a dhéanamh.

Do ghuth a úsáid

Bí muiníneach agus tú ag caint.

Más amhlaidh go bhfuil tú neirbhíseach faoi bheith ag labhairt os ard, análaigh isteach go domhain cúpla uair sula labhraíonn tú.

Déan réamhchleachtadh le do ghuth a ullmhú. Mar shampla, sín amach d'aghaidh síos suas agus ó thaobh go taobh, déan aithris ar dhuine ag cogaint guma, nó abair 'A, E, I, O, U' os ard agus tú ag oscailt do bhéil go leathan.

Labhair ar luas réidh sa dóigh is go dtuigfidh daoine thú gan deacracht.

Bog do bhéal agus tú ag labhairt ionas go mbeidh do chuid cainte soiléir.

Cuir ceist ar dhaoine an féidir leo tú a chloisteáil go soiléir.

Bíodh sos ann ó am go chéile le deis a thabhairt do dhaoine ciall a bhaint as an méid a dúirt tú.

Déan iarracht tuinairde do ghutha a athrú sa dóigh is nach bhfuil do ghuth leamh, nó tá seans ann go mbeadh sin leadránach don lucht éisteachta.

Ná déan dearmad den dóigh ar féidir le ton gutha dul i bhfeidhm ar dhaoine eile. Mar shampla, má úsáidtear ton géar le duine, seans go n-éireoidh an duine borb fosta nó go mbeidh leisce air/uirthi freagra a thabhairt.

Agus rólghlacadh ar bun agat, déan airde, luas, tuinairde agus ton do ghutha a phleanáil roimh ré.

Iarr ar dhaoine aiseolas a thabhairt duit maidir leis an dóigh a n-úsáideann tú do ghuth agus glac leis an aiseolas sin le do ghuth a dhéanamh níos fearr.