



Tööleht: SUHTLEMISOSKUSED

Suhtlemine on üks inimeste olulisi vajadusi. Elame teiste inimeste keskel ja suhtleme iga päev. Suheldes õpime teisi inimesi tundma. Suheldes teistega õpime rohkem tundma ka iseennast. Head suhtlemisoskused on olulised igasuguse töö tegemisel. Tööandjad väärtustavad suhtlemisoskuseid võrdselt erialaste oskustega.

Hinda enda suhtlemisoskusi. Märgi, kui võrd oled tabelis toodud väidetega nõus.

Väited	Eriti ei oska	Oskan mingil määral	Oskan väga hästi
Räägin teistega hea meelega.			
Hoolin teiste tunnetest.			
Kuulan teised ära.			
Loon kergelt suhteid ka võõrastega.			
Saan hakkama ka mulle ebaseadlike kaaslastega.			
Ma ei vihastu kergelt.			
Saan aru, et teised võivad mõelda minust erinevalt.			
Ma ei kaota kergesti enesevalitsemist.			
Oskan tülisid klaarida.			
Oskan käituda seltskonnas.			
Säilitan hea tuju ka võõras keskkonnas.			
Oskan leida sobiva jututeema.			
Olen taktitundeline.			
Austan teisi inimesi ja nende seisukohti.			
Üritan mõista enda väljendusviisi tagamaid.			
Väljendan enda tänulikkust.			
Vahel mõtisklen selle üle, miks ma suhtlemisel ärritusin.			
Olen aus.			
Üritan mõista teiste inimeste seisukohti.			
Olen usaldusväärne.			
Oskan vabandada.			
Oskan ennast selgelt ja asjakohaselt väljendada.			

Suhtlemisel arvestan olukorra ja suhtluspartneriga.			
Oskan oma seisukohti esitada ja põhjendada.			
Mõistan loetud tekste.			
Oskan kirjutada mitmesuguseid tekste.			
Väärtustan õigekeelsust ja kirjutan vigadeta.			
Minu sõnakasutus on oskuslik ja huvitav.			
Pean kinni viisakusreeglitest.			
Suhtlemisel säilitan positiivse hoiaku.			
Märkan, kui keegi vajab abi või tuge.			
Kasutan edukalt läbirääkimisoskuseid.			
Sõnastan oma küsimused selgelt ja asjakohaselt.			
Juhin enda emotsioone.			
Vajadusel küsin teistelt abi.			
Märkan suhtluspartneri tundeid.			
Vaatan suhtluspartnerile otsa.			
Vajadusel küsin täpsustusi.			
Kuulan kannatlikult ja ei katkesta teise juttu poole pealt.			
Jään rahulikuks, kui ei saa teisest täpselt aru.			
Kuulan teise inimese rahulikult lõpuni ka siis, kui mul on asjast vastupidine arvamus.			
Mul on kerge leida vestlusteemat erinevate inimeste puhul.			
Jälgin enda ja vestluspartneri kehakeelt.			
Naudin suhtlemist erinevate inimestega ja erinevates olukordades.			

- **Milliseid suhtlemisoskusi soovid endas arendada?**