



ГРАНТЫ
Мэра Москвы
ДЛЯ СОЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ
НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ



КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

Связи длиной в жизнь: как строить отношения, которые работают

Юлия Кальсина





КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

Что в общении вам дается сложнее всего?

- начать диалог с незнакомыми людьми
- выдерживать молчание
- выражать эмоции
- сказать правду, боясь обидеть
- говорить «нет»
- шутить





КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

**Общение всегда подразумевает
обмен и какую-то цель.**

**Если нет отдачи, то в такую
коммуникацию идти не хочется.**



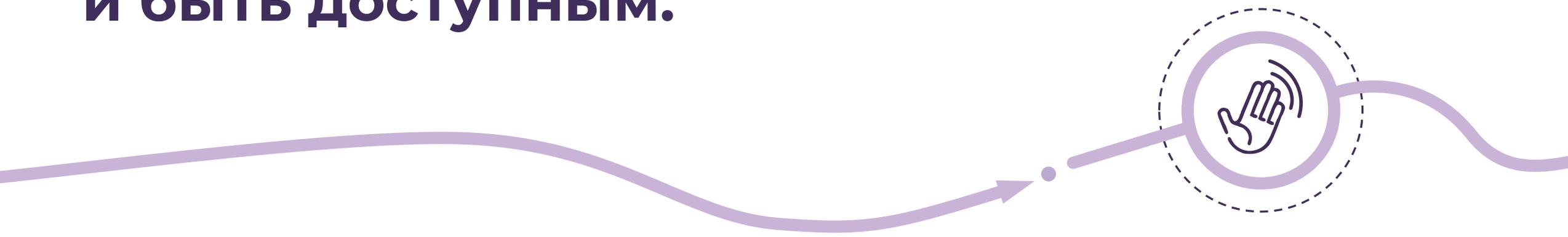


КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

Сильные связи = близкое окружение
Слабые связи = неожиданные возможности

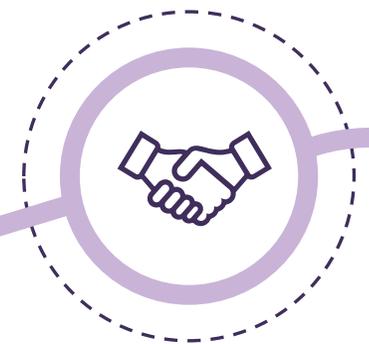
**Простой совет: поддерживать контакт —
не значит навязываться.**

**Это значит помнить, откликаться
и быть доступным.**



Как общаться, чтобы не мучиться и не мучить?

- 1 Слушать истории, не перебивая. Если собеседник жалуется, можно задать простой вопрос: «Что ты теперь собираешься делать?»
- 2 Прояснять, если не понятно. Не бойтесь задавать уточняющие вопросы, даже если вам кажется это неуместным и глупым.
- 3 Оставлять возможность для паузы.



- 4 «Не знаю» - это тоже ответ. Не бойтесь отвечать так, это честно.
- 5 Отвечайте только на то, что вас спросили.
- 6 Обсуждайте заранее, как удобно общаться — текстом, голосом, офлайн.
- 7 Позволяйте себе не реагировать на всё.
- 8 Помните, что нет неинтересных людей, есть те, с кем ваши ценности не совпадают и в общении нет двустороннего обмена.





КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

Лидерство из будущего (мягкое лидерство)

«Лидерство начинается внутри — с умения быть в настоящем, слышать, наблюдать и действовать не по шаблону, а исходя из глубинного видения будущего»





КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

Теория U Отто Шармер, MIT

Чтобы создавать подлинные связи,
нужно остановиться, почувствовать
и позволить появиться новому.





КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

Три ключевых качества лидера по Теории U

- 1 Открытый ум — способность слушать без осуждения, увидеть ситуацию как в первый раз.
- 2 Открытое сердце — искренний интерес к другому.
- 3 Открытая воля — готовность отпустить старое и впустить новое.





КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

Когда ты в присутствии, ты действительно слышишь, не торопишься, не судишь.

Именно такие люди становятся «точками притяжения» в сообществе.





КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

Люди могут забыть, что именно вы сказали, но помнят, как именно вы сказали и как слушали.

Задание: выберите одного человека и один способ проявиться для него — искренне, по человечески, в течение 3-х дней.





ГРАНТЫ
Мэра Москвы
ДЛЯ СОЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ
НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ



КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ



Юлия Кальсина

Коммуникационный стратег
Автор ТГ-канала «Люди важнее»





ГРАНТЫ
Мэра Москвы
ДЛЯ СОЦИАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫХ
НЕКОММЕРЧЕСКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ



КОМИТЕТ
ОБЩЕСТВЕННЫХ СВЯЗЕЙ
И МОЛОДЁЖНОЙ ПОЛИТИКИ
ГОРОДА МОСКВЫ

Немного рефлексии

