

2025

İŞTE İLİŞKİYİ DEVAM ETTİRMEK VE BAĞ KURMAK İÇİN DUYGUSAL ZEKA KILAVUZU



İşte İlişkiyi Devam Ettirmek ve Bağ Kurmak İçin Duygusal Zeka Kılavuzu

Kılavuz Amacı:

Bu kılavuz;

- Liderlerin, girişimcilerin ve koçların,
- **İşte daha güçlü bağlar kurması**,
- **Güven duygusunu geliştirmesi**,
- **Ve duygusal zekayı günlük yaşam pratiği içine alması için hazırlanmıştır.**

1.İlişki Bir Seçimdir: İletişim kaçınılmazdır, ama ilişki bir seçimdir.

Toplantılar yapılır, veriler aktarılır ama geriye kalan sadece **nasıl hissettirdiğimizdir.**

Kural: “Herkesle iletişim kurabilirsin; ama ilişki için karşılıklı duygusal bir iz istersin.”

2. Sorunu Tanı: Duygusuz İletişim Bağ Kurmaz

İş hayatında iletişim çoğu zaman sadece bilgi aktarımı sanılır.

Ama bilgi, bağ kurmaz. Bilgi, bir durumu anlaşılır ve anlamlı hale getirir.

İşbirliği, yardımlaşma ve dayanışmanın gelişmesi, duygusal bağla olur. Bu sayede devamlılık ve sürdürülebilir ilişkiler doğar.

3. Çözüm: Duygusal Zekâyı Davranışa Dönüştür

Duygusal zeka, sadece hissetmek değil, **hissettirmek ve biriktirmektir.**

Aşağıdaki mikro davranışlar, yüksek duygusal zekânın gerçek değişimleridir:

Küçük Eylemlerle Büyük Bağlar Kur:

- **Göz teması kur:** bu sayede "orada olduğunu" hisseder ve hissettirirsin.
- **İsimle hitap et:** İsim kalıcı bir etki yaratır. İsme hitap etmek duygusal bir iz bırakmaktır.
- **Gözlemler:** “Bugün yine enerji dolusun...”, “Bugün düşünceli görünüyorsun?..”vb.
- **Duyguyu sor:** “Bu görüşmeden hangi hislerle ayrılıyorsun?..”
- **Yansıt:** İletişimde olduğunuz insanın anahtar kelimelerini geri yansıtın. Örneğin; “Ekibimle birlikte verimlilikle hareket ederim, dedin, ekibinle verimli çalışmayı nasıl başarıyorsun, biraz anlatır mısın, rica etsem?..”

Söylem Değil, Hissettirme Dili:

- “Teşekkür ederim.”
- “Bu konuda gerçekten çok iyi iş ortaya çıktı.”
- “Katkın çok değerli, teşekkür ederim.”
- “Seninle çalışmak bana çok iyi geliyor. İyi ki varsın...”

4. İlişkiyi Sürdürmek için 3 Güçlü Soru :

1. "Bu iletişim bana ne hissettiriyor? Nasıl iyileştirebilirim?.."
2. "İlişkide güveni arttırmak için ne yapmalıyım?"
3. "Bu ilişkiye artı değer olarak ne katabilirim?.."

5.Bağ Kurmanın Psikolojisi: "Beni Gör, Duy, Anla"

İnsanların en temel ihtiyaçları: **görölmek, görölmek, anlaşılmak**

Çözüm:

- Aktif dinlemek
- Yargısız olmak, yargılamadan iletişim kurmak
- Duyguya yer açmak
- "Senin için buradayım", "Senin için ne yapabilirim?.." mesajını vermek.

Mini Egzersiz:

Gün içinde konuşurken, sadece farkındalıkla, aktif, yargısız **dinlemeler yapın**. Söz kesmeyin, tavsiyede bulunmayın. Sadece anlamaya odaklanın. Anlamak için dinleyin.

6.Bağ Kurmanın 3 Anahtarı: Güven, Samimiyet, Süreklilik

Çözüm:

- **Güven** için tutarlı davranmak esastır. Tutarlı olmak; söz ve davranış birliğidir.
- **Samimiyet** için "maskeleri indirmek", "kendin olmak" önemlidir.
- **İlişkinin devamlılığını sağlamak için** küçük hatırlamalar, kişiyi değer verdiğini göstermek önemlidir. Örneğin, kutlama günlerini hatırlama, arandığı zaman geri dönme, hal hatır sormak vb...

Örneğin:

"Bu konuşmamızı bende iz bıraktı. Şu konu..... hakkında derinlemesine bilgi sahibi olduğunuzu gördüm. Sizinle bu konuda yeniden konuşmayı çok isterim."

7.Koçvari Sorularla Bağ Kurmak

Çözüm:

Bağlılık oluşturmak için sadece ilgi değil, **anamlı sorularla** iletişim iz bırakır.

- "Senin için bu nasıl bir deneyim oldu?"
- "Bu süreçte neye ihtiyaç duymuyorsunuz?"
- "İşimizi iyileştirmek için birlikte neler yapabiliriz?"
- "Projenin istediğimiz hızda ilerlemesi için neleri öncelikle yapmalıyız?"
- "Benden istediğiniz başka bir şey var mı?.."
- "Sizin için başka neler yapabilirim?.."

Bu sorular hem güven yaratır hem içgörü kazandırır.

8.Takımla İlişkinin Nabzını Tut: Bağ Check-in'leri

Çözüm:

Bağ, bir kez kurulmaz. Özellikle ekip çalışması için kaçınılmazdır. **Canlı ve diri tutulması gerekir.**

– “Takımımızın güçlü tarafları neler?..”

– “Takım olarak nasıl bir işbirliği yapabiliriz?.. İşbirliğimizi başarılı kılacak ana noktalar neler?”

– “Takım olarak birbirimize nasıl değer katabiliriz?”

– “Daha iyi bir bağ kurmak için bir işyerinden ne beklersin?..”

9. Bağ Kurmak = Kişisel İlgi Göstermek

Çözüm:

- Küçük ayrıntıları önemsemek.
- İsimle hitap etmek.
- İletişimde olduğumuz insanın hayatındaki önemli geçişleri izlemek, takip etmek

“Geçen hafta eğitim sınavı vardı, nasıl geçti?”

“Eşinle hastaneye gitmiştin, nasıl oldu? İyi mi?..”

“Yürüyüşe başlamıştın, devam ediyor musun?”

Bu mantıksal şu ilke vurgulanabilir:

“İlişki yönetimi, veri değil duygu takibidir.”

10. Bağ Kurmanın Sessiz Dili: Beden ve Enerjiyi Kalibre Etmek

Çözüm:

- Göz teması: Bakışların kaçırılması ya da bakışların iletişime davet etmesi
- Gözlerin ışması, gözlerin parlaması
- Gözlerin dolması (mutluluk, mutsuzluk)
- Derin nefesler, (olumsuz enerji yayan nefes alışlar ya da enerjisinin yükseldiğini gösteren nefesler)
- Bedensel duruş (omuzların düşmesi, baş eğme, içten gülümseme vb.)
- Ses tonunun inişi, çıkışı, enerjinin yükselmesi, düşmesi vb.

11. Bağ Koparsa Ne Yapmalı? — Onarma İletişim

Çözüm:

- Bağ koptuğunda “dargın kalmak” yerine duyguyu onarmak için adım atmak:

“Birbirimizi doğru anladığımızdan emin olmak istiyorum. Geçen gün söylediklerim sizi nasıl düşündürdü, nasıl hissettirdi?..”

“Geçen toplantıda aramızda küçük bir gerginlik hissettim sanki... Fikirlerimizi tekrar gözden geçirelim mi?”

“Bugün enerjin her zamankinden farklı, özel bir durum mu var?.. Konuşmak, paylaşmak ister misin?..”

12.Bağ Kurmak Konusunda Gün Sonu Değerlendirmesi:

Her gün şu 4 soruyla günün değerlendirmesini yapmak:

1. Bugün birini gerçekten önyargısız olarak ve anlamak üzere dinledim mi?
2. Bugün kimlerle ilişkiydim? Bu ilişkiyi bağ kurmaya nasıl dönüştürdüm?
3. Bağ kurmayı güçlendirecek hangi duyguyu aktardım?
4. İlişkileri geliştirmek, bağ kurmak için kendimde neleri geliştirmeliyim?