উন্নত যে াগাযে াগরে জন্য টপিস

sata CommHealth

স্পষ্ট ও সংক্ষপ্তি হ ান

সরাসরকিথা বলার জন্য সহজ শব্দ ব্যবহার করুন।

কথ্য এবং অ-কথ্য (ভঙ্গি) সংকতেগুল ার দকি খয়োল রাখুন

যে াগাযে াগরে সময় আপনার কণ্ঠস্বর এবং শারীরকি ভাষা মানুষকে আপনার প্রয়ে াজনগুল া আরও ভাল ভাবে বুঝতে সাহায্য করতে পারে।

কথা বলার সময় চটিকার করবনে না, দ্রুত কথা বলবনে না বা হাত নাড়াচাড়া করবনে না। এতে মানুষ আপনাকে অভদ্র মনে করতে পারে।

পরবির্তে, হাত শরীররে পছেনে বা পাশে রখেে নম্রভাবে কথা বলুন।

আবগে নয়িন্ত্রণ করুন

চাপযুক্ত পরস্থিতিতিে শান্ত থাকুন যাতে সমস্যা সমাধানরে জন্য আপনি আরও ভালোভাবে যোগাযোগ করতে পারনে।

প্রয়োজনে কথা বলার আগে আপনার আবগে নয়িন্ত্রণে সাহায্য করতে 10 পর্যন্ত গুনুন।