

Empati nasıl sağlanır ?

- Kendi duygularınızı tanıyarak, başkalarının hissettiklerini daha iyi anlayabilirsiniz.
- Konuşmaları dinlerken, sözler ile beraber duygusal tona ve vücut diline de dikkat etmelisiniz.
- Olaylara farklı bakış açılarıyla bakabilirsiniz.
- Başkalarının duygularını anlamak için sorular sorabilirsiniz.



Empati



Empati, başkalarının duygularını anlama, onları anlama ve bu duygulara karşı duyarlılık gösterme yeteneğidir. Empatik olmak, başkalarının bakış açılarını anlamak, duygusal deneyimlerini paylaşmak ve onların hissettiği duyguları doğru bir şekilde algılamak anlamına gelir.

