**Рекомендации по улучшению психологического климата в коллективе, межличностных отношений сотрудников:**

– рекомендуется использование «Я-сообщений». Это способствует прямому общению. Целесообразно сказать о собственных мыслях и чувствах;

– имеет смысл описывать поведение без суждения или оценочного заявления;

– целесообразно говорить о своих чувствах: это важная часть сообщения, которая часто пропускается, даже если эмоциональное содержание непосредственно окрашивает сообщение. Лучше всего просто назвать его, чтобы другие могли понять, что происходит в Вашем понимании;

– рекомендуется поддерживать соответствие между вербальными и невербальными сообщениями;

– целесообразным будет попросить дать обратную связь для установления ясности. Это может показаться рискованным, но каждый небольшой риск укрепит вашу уверенность и повысит доверие к тем, с кем вы работаете;

– доверие особенно важно для открытого и эффективного общения. Доверие упрощает взаимодействие, давая уверенность;

– рекомендуется слушать и отвечать. Нередко люди разговаривают друг с другом, но не слушают внимательно;

– старайтесь учитывать точку зрения других людей;

– невербальные сигналы, такие как зрительный контакт, выражения лица или позы тела, способствуют лучшему пониманию окружающих.

– имеет смысл уточнять и задавать вопросы. Это поможет понять, что говорит собеседник.

– целесообразно перефразировать сказанные собеседником слова.

Таким образом, использование «Я-сообщений», активного слушания, обратной связи, а также конгруэнтности между вербальными и невербальными сообщениями будет способствовать улучшению межличностных отношений.