

မာတိကာ

၁။ ဆက်ဆံရေးမကောင်းခဲ့သူတစ်ဦး၏ အမှာစာ -၇
၂။ ဆရာမင်းတခေတ်၏အမှာစာ -၁၂

အပိုင်း(၁)

၃။ Communication Master ရဲ့ အနှစ်သာရ -၁၄
၄။ လူသားစွမ်းရည် (Human Skill) ဆိုတာဘာလဲ? -၁၅
၅။ Communication Skill ကောင်းရင် သင့်ဘဝကို ဘာတွေ အကျိုး ဖြစ်ထွန်းစေလဲ? -၁၉
၆။ Communication Skill ဆိုတာဘာလဲ? -၂၅
၇။ သတင်းအချက်အလက်ပေးပို့သူ Sender တစ်ယောက် သတိပြုရန်များ -၂၈
၈။ သတင်းအချက်အလက်၊ ပေးပို့မည့်အကြောင်းအရာ (Message) -၃၁
၉။ ကြားခံလမ်းကြောင်း(Channel) -၃၂
၁၀။ သတင်းလက်ခံရယူတဲ့သူ (Receiver) သတိပြုရန်များ-၃၄
၁၁။ တုံ့ပြန်ပြောကြားချက်(Feedback) -၃၆

အပိုင်း(၂)

၁၂။ အဓိကပြောဆိုဆက်သွယ်နည်း (၃)နည်း (Three Major ways of Communication) -၃၇
၁၃။ ဘယ်လိုလေသံနဲ့ပြောလဲ? (Paraverbal Communication) -၃၉
၁၄။ အသံနေအသံထား(Pitch)က ဘယ်လောက်ထိ အရေးပါသလဲ? -၄၂
၁၅။ အသံဩဇာ(Tone)က ဘယ်လောက်ထိ အရေးပါသလဲ? -၄၄

၁၆။ စကားအနှေးအမြန်(Speed)က ဘယ်လောက်ထိ အရေးပါသလဲ? -၄၇
၁၇။ လေသံမှန်အောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်မလဲ? -၄၉
၁၈။ သင့်စိတ်ထဲက အဆိုးမြင်အတွေး(Negative Thinking) များကို ဘယ်လို ထိန်းချုပ်မလဲ? -၅၁

အပိုင်း(၃)

၁၉။ ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း (Non- Verbal Communication) -၅၄
၂၀။ ကိုယ်ဟန်အမူအရာဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း (Non- verbal Communication) က နှုတ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ခြင်း (verbal Communication) ကို ဘယ်လို သက်ရောက်စေနိုင်သလဲ? -၅၇
၂၁။ စိတ်ပညာရှင် အဲလ်ဘက် မဟေဘီရမ်(Albert Mehrabian) ရဲ့ လေ့လာချက် -၆၀
၂၂။ ထိုင်နေခြင်း သို့မဟုတ် မတ်တပ်ရပ်ခြင်း အနေအထားများကို လေ့လာခြင်း -၆၄
၂၃။ မျက်နှာ၊ ခြေ၊ လက် အမူအရာများကို လေ့လာခြင်း -၆၅

အပိုင်း(၄)

၂၄။ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်းအမျိုးအစား (၄) မျိုး (Four Types of Communication) -၇၀
၂၅။ (၁) လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးတည်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Intrapersonal Communication) -၇၁
၂၆။ (၂) လူအချင်းချင်း ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Interpersonal Communication) -၇၂
၂၇။ Interpersonal Communication Skill (IPC Skill) က မင်းဘဝကို ဘယ်လိုသက်ရောက်စေနိုင်လဲ? -၇၄

၂၈။ Interpersonal Communication ကောင်းတယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုမျိုးလဲ? -၇၆
၂၉။ IPC Skill ကောင်းအောင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်မလဲ? -၇၉
၃၀။ (၃) လူအများထံ ပြောဆိုဆက်သွယ်ခြင်း (Mass Communication) -၈၄
၃၁။ (၄) အဖွဲ့အစည်းထံ ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Organizational Communication) -၈၅

အပိုင်း(၅)

၃၂။ တစ်လမ်းသွား ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (One-Way Communication) -၈၇
၃၃။ နှစ်လမ်းသွား ဆက်သွယ်ပြောဆိုခြင်း (Two-Way Communication) -၈၉
၃၄။ One-Way နဲ့ Two-Way Communication ကြား အား သာချက်နှင့် အားနည်းချက်များ -၉၁
၃၅။ မှန်ကန်ထိရောက်သော ဆက်သွယ်ခြင်းနည်းလမ်း -၉၃
၃၆။ ဆက်သွယ်ခြင်း အတားအဆီးများ (Communication Gaps) -၉၆
၃၇။ ဘာသာစကားအတားအဆီး (Language Barrier) -၉၇
၃၈။ ဓလေ့ထုံးတမ်းများအရ အတားအဆီး (Cultural Barrier) -၉၉
၃၉။ အချိန်နဲ့နေရာ ကွာခြားမှု အတားအဆီး (Difference in Time and Place Barrier) -၁၀၁
၄၀။ အခြားသော ကွာဟမှု အတားအဆီးများ -၁၀၃

အပိုင်း(၆)

၄၁။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးများကို အကဲဖြတ်ခြင်း (Personality Analysis) -၁၀၈

၃၉။ အနေအေးသော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး (Introvert Personality) -၁၀၉
၃၀။ Introvert ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိသူများရဲ့စရိုက် လက္ခဏာများ -၁၁၀
၄၁။ ဘွင်းဘွင်းရှင်းရှင်းနေတတ်သော ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး (Extrovert Personality) -၁၁၂
၄၂။ Extrovert ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးရှိသူများရဲ့ စရိုက် လက္ခဏာများ -၁၁၄
၄၃။ Introvert နဲ့ Extrovert ကွာခြားမှုက ဘာတွေလဲ? -၁၁၆
၄၄။ Ambivert ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး နှင့် စရိုက်လက္ခဏာ (Ambivert Personality) -၁၂၁
၄၅။ Omnivert ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး နှင့် စရိုက်လက္ခဏာ (Omnivert Personality) -၁၂၃
၄၆။ Ambivert နဲ့ Omnivert Personality နှစ်ခု ဘာတွေ ကွာခြားမှုရှိလဲ? -၁၂၅
၄၇။ MBTI ဖြင့် Personality အကဲဖြတ်ခြင်း (Myers-Briggs Type Indicator) -၁၂၈
၄၈။ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး (၁၆) မျိုး (16 MBTI Personality Types) -၁၃၀

အပိုင်း(၇)

၄၉။ ရေရှည်တည်မြဲတဲ့ဆက်ဆံရေး တည်ဆောက်ရန် အကြံပြုချက်များ -၁၃၂
၅၀။ သင့်ရဲ့ဆက်ဆံရေးကွန်ရက်မှာ ပဋိပက္ခတွေ လျော့ချဖို့ အကြံပြုချက်များ -၁၃၇
၅၁။ နိဂုံး -၁၄၀