

Komunikację międzyludzką dzielimy na **werbalną i niewerbalną**.

**Komunikacja werbalna** – polega na przekazywaniu informacji za pomocą słów.

**Komunikacja niewerbalna (mowa ciała)** – polega na przekazywaniu informacji za pomocą gestów, mimiki, postawy ciała, tonu, tempa mówienia.

**Dyskusja** – to wymiana zdań, w której uczestnicy próbują udowodnić swoje racje za pomocą odpowiednich argumentów.

**Debata** – to prezentowanie odmiennych racji i pomysłów celem znalezienia najlepszego rozwiązania problemu. Debacie przysłuchuje się pewna grupa ludzi.

**Autoprezentacja** – przedstawienie siebie.

**Asertywność** to przeciwieństwo uległości, agresji, i manipulacji. Asertywne zachowanie umacnia szacunek do samego siebie.