DAABACAADDA 2026

PROFESSIONAL DIPLOMA

DIPLOMA OF

COMMUNICATION SKILLS

Buugga Xirfadaha Isgaarsiinta

HAGAHA BARASHADA IYO TABABARKA

Hagaha kooban ee fahamka, dhageysiga, hadalka, sheeko-tabinta, khudbad-jeedinta, hoggaaminta iyo isgaarsiinta xirfadeed ee goobta shaqada.

XIRFADAHA MUHIIMKA AH

- DHAGEYSI
- HADAL
- QORAAL
- SOO-BANDHIGID
- HOGGAAMIN

Diploma of Communication Skills

Buugga Xirfadaha Isgaarsiinta

Waxaa diyaariyey Codey Academy | Daabacaadda Koowaad - 2026

KU SAABSAN BUUGGAN

Buuggan wuxuu ka kooban yahay casharrada Diploma of Communication Skills ee Codey Academy. Waxaa loo habeeyey qaab kooban, nadiif ah oo ardaygu si fudud u akhrisan karo, uguna tababaran karo xirfadaha isgaarsiinta.

Xuquuqda iyo isticmaalka

© 2026 Codey Academy. Dhammaan xuquuqdu way dhowran tahay. Buuggan waxaa loogu talagalay waxbarasho iyo tababar. Lama daabici karo, lama iibin karo, lamana qaybin karo iyadoo aan oggolaansho qoraal ah laga helin Codey Academy.

Buuggu ma beddelayo tababar, ku-celcelin iyo jawaab-celin dhab ah. Xirfadda isgaarsiintu waxay ku kortaa marka aqoonta loo beddelo ficil joogto ah.

Hordhac

Aqoontu qiimo weyn bay leedahay, laakiin saameynteedu waxay muuqataa marka si cad loo gudbin karo. Qofku wuxuu xiriir isgaarsiin sameynayaa marka uu hadlayo, dhageysanayo, qorayo, eegayo, aamusan yahay ama uu ficil sameynayo. Sidaas darteed, isgaarsiintu ma aha hadal keliya; waa hab lagu dhiso faham, kalsooni iyo wada-shaqeyn.

Buuggan wuxuu kaa caawinayaa inaad fahamto aasaaska isgaarsiinta, noocyadeeda, caqabadaha hortaagan, dhageysiga ujeeddada leh, adeegsiga hakadka, la-qabsiga dhageystayaasha, sheeko-tabinta, khudbad-jeedinta, hoggaaminta iyo isgaarsiinta goobta shaqada. Cutub kasta wuxuu leeyahay tusaalooyin, qodobo kooban iyo layli ficil ah.

HADAFA GUUD

In ardaygu awood u yeesho inuu farriin cad gudbiyo, si qoto dheer u dhageysto, dadka kala duwan ula qabsado, kalsooni ku hadlo, isla markaana isgaarsiinta u adeegsado horumarinta naftiisa, xiriirradiisa iyo shaqadiisa.

Natiijooyinka laga filayo

- Inaad sharxi karto waxa isgaarsiintu tahay iyo sida ay u shaqeyso.
- Inaad kala garan karto isgaarsiinta afka, tan aan afka ahayn, qoraalka iyo muuqaalka.
- Inaad aqoonsan karto caqabadaha isgaarsiinta oo aad qaadi karto tallaabo lagu yareeyo.
- Inaad adeegsato dhageysi ujeeddo leh, su'aalo caddeyn ah iyo soo-koobid.
- Inaad hadalkaaga ku xoojiso hakad, cod, luqadda jirka iyo sheeko ku habboon.
- Inaad farriinta la qabsato dhageystayaasha, hoggaaminta iyo goobta shaqada.
- Inaad samaysato qorshe 30 maalmood ah oo lagu horumarinayo xirfaddaada.

Sida loo isticmaalo buuggan

1. Akhri hal cutub mar, adigoon ku degdegin cutubka xiga.
2. Qor fikradda ugu muhiimsan ee aad ka heshay cutub kasta.
3. Samee layliga ficilka ah, xitaa haddii uu marka hore kugu adkaado.
4. Is duub markaad hadal ama khudbad tababaranayso, kadibna dib isu qiimee.
5. Weydii qof aad ku kalsoon tahay jawaab-celin cad oo ku saabsan horumarkaaga.

Tusmada Buugga

Hordhac	03
Cutubka 1: Aasaaska Isgaarsiinta	05
Cutubka 2: Noocyada Isgaarsiinta	07
Cutubka 3: Caqabadaha Isgaarsiinta	09
Cutubka 4: Dhageysiga Ujeeddada Leh	11
Cutubka 5: Awoodda Hakadka	13
Cutubka 6: La-qabsiga Dhageystayaasha	15
Cutubka 7: Sheeko-tabinta Saameynta Leh	17
Cutubka 8: Khudbad-jeedinta Heer Sare	19
Cutubka 9: Isgaarsiinta Hoggaaminta	21
Cutubka 10: Isgaarsiinta Goobta Shaqada	24
Qorshaha Horumarinta ee 30-ka Maalmood	27
Qiimeynta Kama Dambaysta ah	30
Eray-bixin Kooban	32

CUTUBKA 01

Aasaaska Isgaarsiinta

FOUNDATIONS OF COMMUNICATION

Isgaarsiinta wanaagsan waxay ka bilaabataa ujeeddo cad, waxayna ku dhammaataa faham la xaqiijiyey.

UJEEDDOOYINKA CUTUBKA

Inaad qeexdo isgaarsiinta.

Inaad fahamto shanta curiye ee isgaarsiinta.

Inaad kala saarto hadal iyo isfaham dhab ah.

Waa maxay isgaarsiintu?

Isgaarsiintu waa habka ay laba qof ama ka badan isku dhaafsadaan fikrado, dareenno, xog iyo farriimo si loo gaaro faham. Farriin la diray keliya isgaarsiin dhammeystiran ma noqoto; waa in qofka loo diray uu helo, fahmo, kadibna jawaab-celin bixiyo.

Mararka qaar qofku si badan ayuu u hadlaa, haddana dadka ma fahmaan. Qof kalena wuxuu adeegsadaa erayo kooban oo cad, dadka ayaana si sax ah u fahma. Sidaas darteed, tayada isgaarsiinta laguma cabbiro tirada erayada, balse waxaa lagu cabbiraa heerka fahamka iyo natiijada ka dhalata.

HALBEEGGA UGU WEYN

Ujeeddada ugu dambeysa ee isgaarsiintu waa faham. Mar kasta is weydii: “Qofku ma fahmay waxa aan ula jeeday?”

Sababta ay muhiimka u tahay

Isgaarsiintu waxay saamayn ku leedahay qoyska, saaxiibtinimada, waxbarashada, ganacsiga, caafimaadka, hoggaaminta iyo shaqada. Khilaaf badan ma dhasho sababtoo ah dadku waa xun yihiin; wuxuu ka dhashaa farriin aan caddayn, dhegeysi la’aan, mala-awaal ama jawaab lagu degdegay.

- Waxay dhistaa kalsooni iyo ixtiraam.
- Waxay yareysaa qaladaadka iyo khilaafaadka.
- Waxay fududeysaa wada-shaqeyn iyo go’aan-qaadasho.
- Waxay qofka ka caawisaa inuu aqoontiisa iyo fikradiisa saameyn u beddelo.
- Waxay hagaajisaa sumcadda shakhsiga iyo tan hay’adda.

Shanta curiye ee isgaarsiinta

Curiye	Macnaha iyo tusaalaha
1. Diraha (Sender)	Qofka bilaabaya farriinta. Waa inuu yaqaan waxa uu doonayo inuu gudbiyo.
2. Farriinta (Message)	Fikradda, xogta ama dareenka la gudbinayo.
3. Habka (Channel)	Jidka farriintu marto: hadal, qoraal, telefoon, muuqaal ama kulan.
4. Qaataha (Receiver)	Qofka ama kooxda farriinta heleysa oo fasireysa.
5. Jawaab-celinta (Feedback)	Waxa xaqiijinaya in farriinta la helay oo la fahmay, ama in caddayn kale loo baahan yahay.

Haddii hal curiye daciifo, farriintu way dhaawacmi kartaa. Tusaale ahaan, farriin wanaagsan oo lagu diro hab aan ku habboonayn waxay gaari kartaa qofka saxda ah xilli qaldan. Sidoo kale, qaataha oo aan jawaab bixin wuxuu diraha ka reebayaa xaqiijinta fahamka.

Hadal badan iyo isgaarsiin wanaagsan

Qof aqoon badan leh ayaa wareysi shaqo galay. Wuxuu ka jawaabayay su'aal kasta si dheer, dadka ayuu hadalka ka dhexgalayay, mana uusan dhegeysan faahfaahinta su'aalaha. Inkastoo aqoontiisu wanaagsanayd, guddigu wuxuu arkay inuusan si fiican ula xiriiri karin dadka kale. Casharka laga baranayo waa in aqoontu u baahan tahay caddayn, dhegeysi iyo xakameyn.

IS-WEYDIIN DEGDEG AH

Markaan hadlayo, ujeeddadaydu ma caddahay?

Ma hubiyaa in qofku fahmay?

Ma dhegeystaa jawaabtiisa mise waxaan sugayaa fursad aan hadalka dib ugu bilaabo?

Qaacidada farriinta cad

Farriin cad badanaa waxay ka jawaabtaa saddex su'aalood: Maxaan doonayaa inaan sheego? Maxaan doonayaa inuu qofku fahmo? Maxaan doonayaa inuu sameeyo? Ka hor intaadan hadlin ama qorin, saddexdan su'aalood maskaxda ku hay.

LAYLIGA CUTUBKA

Qor qeexiddaada isgaarsiinta adigoo adeegsanaya hal jumlad.

Sheeg xaalad dhowaan dhacday oo farriintaada si qaldan loo fahmay. Curiye kee ayaa daciifay?

Qor hal awood iyo hal meel oo aad uga baahan tahay horumar.

SOO-KOOBIDDA CUTUBKA

- Isgaarsiintu waa is-dhaafsi farriin oo ujeeddadiisu tahay faham.
- Shanta curiye waa diraha, farriinta, habka, qaataha iyo jawaab-celinta.
- Hadal badni ma aha xirfad; caddayn, dhegeysi iyo natiijo ayaa ah xirfad.

CUTUBKA 02

Noocyada Isgaarsiinta

TYPES OF COMMUNICATION

Dadku waxay farriimo ku gudbiyaan erayo, cod, jir, qoraal iyo muuqaal. Xirfadluhu wuxuu doortaa nooca ku habboon farriinta iyo qofka.

UJEEDDOOYINKA CUTUBKA

Inaad kala garato afarta nooc ee isgaarsiinta.

Inaad fahamto awoodda luqadda jirka.

Inaad doorato habka ugu habboon xaalad kasta.

1. Isgaarsiinta afka

Isgaarsiinta afku waa farriinta lagu gudbiyo hadal: wada-sheekeysi, kulan, telefoon, cashar ama khudbad. Saddex arrimood ayaa ka dhigaya mid waxtar leh: caddayn, kalsooni iyo xiriir lala sameeyo dhageystaha.

- Caddayn: isticmaal erayo la fahmi karo oo aan wareer lahayn.
- Kalsooni: cod deggan, xawaare la maamuli karo iyo istaag wanaagsan.
- Xiriir: la soco jawaabta qofka, su’aalo weydii, una oggolow inuu ka qayb qaato.

TUSAALE

Halkii aad ka oran lahayd “Arrintaas si dhaqso ah u samee,” waxaad oran kartaa “Fadlan warbixinta ii soo dir maanta 3:00 galabnimo si aan u eegno ka hor kulanka.”

2. Isgaarsiinta aan afka ahayn

Isgaarsiinta aan afka ahayn waxaa ka mid ah xiriirka indhaha, muuqaalka wejiga, qaabka jirka, dhaqdhaqaaqa gacmaha, masaafada, codka iyo aamusnaanta. Qofku wuu oran karaa “waan ku dhegeysanayaa,” laakiin haddii uu telefoonka eegayo, jidhkiisu wuxuu gudbinayaa farriin ka duwan erayadiisa.

Luqadda jirku waa inay taageertaa erayadaada. Indho-eegis dabiici ah, wejiga oo la jaanqaadaya farriinta, gacmo furan iyo cod deggan waxay abuuraan kalsooni. Indho-ka-carar joogto ah, wejiga oo xanaaqsan ama cod canaan leh waxay dhaawici karaan farriin wanaagsan.

3. Isgaarsiinta qoraalka

Qoraalka waxaa ka mid ah iimayl, WhatsApp, fariin gaaban, warbixin, codsi iyo qoraal rasmi ah. Qoraalku ma laha codka iyo wejiga qofka, sidaas darteed waa inuu noqdaa mid aad u cad, kooban oo xushmad leh.

- Ku bilow ujeeddada farriinta.

- Kala saar qodobbada muhiimka ah.
- Sheeg tallaabada la doonayo iyo waqtigeeda.
- Dib u akhri ka hor intaadan dirin, gaar ahaan markaad xanaaqsan tahay.

4. Isgaarsiinta muuqaalka

Isgaarsiinta muuqaalku waxay adeegsataa sawirro, jaantusyo, calaamado, muuqaal, infographics iyo slides. Waxay si gaar ah waxtar ugu leedahay xog adag, isbarbardhig, habraac ama tirooyin. Muuqaalku waa inuu caddeeyo farriinta, ee uusan ka mashquulin.

Xaaladda	Nooca ugu habboon
Arrin xasaasi ah ama khilaaf	Kulan fool-ka-fool ah ama muuqaal toos ah.
Xog rasmi ah oo la diiwaangelinayo	Iimayl ama warqad rasmi ah.
Su’aal gaaban oo degdeg ah	Fariin kooban ama wicitaan gaaban.
Tirooyin ama habraac adag	Jaantus, miis ama muuqaal sharaxaya.
Khudbad ama tababar	Hadal, luqadda jirka iyo muuqaal taageeraya.

XUSUUS

Noocyada isgaarsiintu inta badan way isku dhafan yihiin. Khudbaddu waa hadal, laakiin codka, luqadda jirka iyo slides-ku waxay si wadajir ah u dhisaan farriinta.

LAYLIGA CUTUBKA

Hal maalin la soco afarta nooc ee isgaarsiinta aad isticmaasho.

Qor tusaale mid kasta ah iyo natiijadii ka dhalatay.

Dooro nooca aad ku liidato, kadibna qor hal tallaabo oo aad toddobaadkan ku horumarinayso.

SOO-KOOBIDDA CUTUBKA

- Afarta nooc waa af, aan-af ahayn, qoraal iyo muuqaal.
- Luqadda jirka iyo codku waxay xoojin karaan ama dhaawici karaan erayada.
- Habka saxda ahi wuxuu ku xiran yahay farriinta, qofka, xasaasiyadda iyo baahida diiwaangelinta.

CUTUBKA 03

Caqabadaha Isgaarsiinta

BARRIERS TO COMMUNICATION

Farriin wanaagsan ayaa lumin karta macnaheeda marka ay dhex gasho dhegeysi la'aan, mala-awaal, caro, cabsi ama jawi mashquul badan.

UJEEDDOOYINKA CUTUBKA

Inaad aqoonsato caqabadaha ugu waaweyn.

Inaad barato hababka lagu caddeeyo farriinta.

Inaad joojiso mala-awaalka oo aad xaqiijiso fahamka.

Waa maxay caqabad isgaarsiin?

Caqabad isgaarsiin waa wax kasta oo ka hor istaaga farriinta inay si sax ah uga gudubto diraha una gaarto qaataha. Caqabaddu waxay noqon kartaa mid maskaxeed, dareen, luqadeed, dhaqameed, farsamo ama deegaan.

Caqabadda	Habka looga gudbo
Dhegeysi la'aan	Jooji mashquulka, ha dhexgelin, soo koob waxa aad maqashay.
Mala-awaal	Weydii su'aal, caddee macnaha, xaqiiji ka hor intaadan xukumin.
Carro iyo dareen xooggan	Qaado waqti, dejiso codka, dib u dhig farriin xasaasi ah.
Erayo adag ama aan caddayn	Adeegso luqad fudud, tusaale iyo jumlado kooban.
Cabsi iyo kalsooni-yari	Diyaar garow, ku bilow fikrad kooban, ku celceli xaalado yar-yar.
Kala duwanaansho dhaqan	Ixtiraam kala duwanaanta, weydii sida qofku u fahmay, ka fogow xukun degdeg ah.
Buuq iyo mashquul	Dooro goob, waqti iyo hab ku habboon muhiimadda farriinta.

Dhegeysi la'aantu waa caqabad qarsoon

Qof ayaa kuu sheekeynaya dhibaato, adiguna maskaxdaada waxaad ku diyaarinaysaa jawaabtaada. Dhegahaagu way maqlaan, laakiin faham dhab ah ma dhicin. Dhegeysiga wanaagsan wuxuu u baahan yahay in la joojiyo qorsheynta jawaabta oo fiiro gaar ah la siiyo macnaha, dareenka iyo baahida qofka.

Mala-awaalka iyo fasiraadda degdegga ah

Farriin gaaban ayaa si fudud loo fasiri karaa si qaldan. Tusaale ahaan, qofku wuxuu qoraa “Waan ka hadli doonnaa.” Mid ayaa u fahmi kara inuu xanaaqsan yahay, mid kalena inuu mashquulsan yahay. Halkii aad maskaxda ka buuxin lahayd macne aan la xaqiijin, weydii: “Ma ii caddayn kartaa waxa aad ula jeeddo?”

> **QAACIDADA CADDEYNTA**
> Jooji - Weydii - Dhageyso - Soo koob - Xaqiiji. Shan tallaabo ayaa ka badbaadin kara khilaaf dheer.

Dareenka xooggan

Marka caradu korodho, awoodda fahamku hoos ayey u dhacdaa. Qof xanaaqsan wuxuu maqli karaa weerar xitaa marka talo la siinayo. Xilligaas hadafku ma aha inaad doodda ku guuleysato; hadafku waa inaad ilaaliso xiriirka oo aad dib ugu soo laabato arrinta marka labada dhinac deggan yihiin.

- Ha dirin iimayl ama fariin xasaasi ah adigoo xanaaqsan.
- Codso hakad: “Waxaan jeclaan lahaa inaan arrintan ku soo laabanno marka aan degganaanno.”
- Ka hadal dhacdada iyo saameynteeda; ha weerarin shakhsiyadda qofka.

Cabsi iyo kalsooni-yari

Cabsi hadal, cabsi diidmo ama cabsi qalad waxay qofka ku riixi kartaa aamusnaan aan loo baahnayn. Kalsoonidu ma aha cabsi la’aan; waa awoodda aad si xushmad leh u hadasho iyadoo cabsidu jirto. Diyaar garow, ku celcelin iyo bilow yar ayaa dhisa kalsooni.

> **LAYLIGA CUTUBKA**
> Dooro caqabadda sida joogtada ah kuu saameysa.
> Qor xaalad dhab ah, waxa dhacay iyo natiijadii ka dhalatay.
> Qor weedh ama tallaabo cusub oo aad isticmaali doonto marka xaalad la mid ah soo noqoto.

> **SOO-KOOBIDDA CUTUBKA**
> • Caqabaddu waxay dhaawacdaa gudbinta ama fahamka farriinta.
> • Mala-awaalka waxaa lagu beddelaa su’aal iyo xaqiijin.
> • Dareenka, luqadda, dhaqanka iyo deegaanka waa in la maareeyo ka hor inta farriin muhiim ah la gudbin.

CUTUBKA 04

Dhageysiga Ujeeddada Leh

ACTIVE AND INTENTIONAL LISTENING

Dadka badankood waxay rabaan in marka hore la fahmo. Dhegeysi wanaagsan wuxuu abuuraa meel ay runta, fikradda iyo dareenku si ammaan ah uga soo baxaan.

UJEEDDOOYINKA CUTUBKA

Inaad kala saarto maqal iyo dhegeysi.

Inaad adeegsato shanta tallaabo ee dhegeysiga ujeeddada leh.

Inaad su'aalo ku xoojiso fahamka.

Maqal iyo dhegeysi

Maqalku waa awoodda dheguhu cod ku helaan. Dhegeysigu waa ficil ula-kac ah oo qofku ku fahmayo erayada, dareenka, baahida iyo ujeeddada qofka kale. Waxaad qof maqli kartaa adigoon dhab ahaan dhegeysan.

SU'AASHA AASAASIGA AH

Ma u dhegeysanaysaa inaad fahanto, mise waxaad u dhegeysanaysaa inaad jawaabto?

Shanta tallaabo ee dhegeysiga ujeeddada leh

1. Joog goobta: jooji telefoonka iyo hawlaha kale, jidhkaagana u jeedi qofka.
2. Samee indho-eegis dabiici ah: ha ku dhegin, hana ka cararin.
3. Ha dhexgelin: u oggolow qofka inuu fikraddiisa dhammeeyo.
4. Weydii su'aalo caddeyn ah: "Maxaad ula jeeddaa?" "Sidee arrintaasi kuu saameysay?"
5. Soo koob: "Waxaan kaa fahmay in... Ma sax baa?"

Soo-koobiddu ma aha inaad eray kasta ku celiso. Waa inaad si kooban u sheegto macnaha aad fahamtay, kadibna qofka siiso fursad uu ku saxo. Tani waxay yareysaa faham-darrada waxayna muujisaa ixtiraam.

Su'aalaha dhegeysiga xoojiya

Nooca su'aasha	Tusaale
Su'aal furan	"Maxaa dhacay?" ama "Sidee ayaad arrinta u aragtaa?"
Su'aal caddeyn ah	"Markaad leedahay dib-u-dhac, intee le'eg ayaad ula jeeddaa?"
Su'aal dareen	"Sidee ayay xaaladdaasi kuu dareensiisay?"
Su'aal xal	"Maxaa kaa caawin lahaa tallaabada xigta?"

Nooca su'aasha	Tusaale
Su'aal xaqiijin	"Ma sax baa inaan kaa fahmay in waqtigu yahay caqabadda ugu weyn?"

Cadawga dhegeysiga

- Degdeg: qofka oo la dedejiyo ama jawaab degdeg ah la siiyo.
- Mashquul: telefoon, laptop ama indhaha oo meel kale ku maqan.
- Mala-awaal: inaad rumaysato inaad horay u taqaan waxa uu oran doono.
- Xukun degdeg ah: inaad qofka saxdo ka hor intaadan fahmin.
- Talo aan la codsan: inaad xal bixiso iyadoo qofku u baahan yahay in la maqlo.

TUSAALE HADAL

"Waxaan rabaa inaan si fiican kuu fahmo. Fadlan sii wad. Markaad dhammeeyso, waxaan kuu soo koobayaa waxa aan kaa fahmay."

Dhegeysiga iyo kalsoonida

Qofka dareema in la fahmay wuxuu u badan yahay inuu xog sax ah bixiyo, fikrado la wadaago oo uu xal ka qayb qaato. Maamulaha, macallinka, waalidka ama saaxiibka dhegeysta wuxuu yareeyaa difaaca qofka kale. Mararka qaar dhegeysi wanaagsan ayaa ka qiimo badan jawaab dheer.

LAYLIGA 10-KA DAQIIQO

La hadal qof muddo 10 daqiiqo ah.

Telefoonka ka fogee, hana dhexgelin.

Weydii ugu yaraan shan su'aalood oo furan ama caddeyn ah.

Dhamaadka, ku soo koob waxaad fahamtay oo weydii inuu sax yahay.

Qor waxa aad ku ogaatay dhegeysigaaga.

SOO-KOOBIDDA CUTUBKA

- Dhegeysigu waa ficil ula-kac ah oo ka qoto dheer maqalka.
- Joogitaan, indho-eegis, aamusnaan, su'aal iyo soo-koobid ayaa dhisa faham.
- Qofka ugu saameynta badan mar walba ma aha qofka ugu hadalka badan; badanaa waa qofka ugu dhegeysiga wanaagsan.

CUTUBKA 05

Awoodda Hakadka

THE POWER OF PAUSE

Hakadku ma aha meel madhan. Waa waqti ay farriintu ku degto, fikradduna ku caddaato, dhageystuhuna ku fahmo.

UJEEDDOOYINKA CUTUBKA

Inaad fahamto sababta hakadku muhiim u yahay.

Inaad kala garato afarta nooc ee hakadka.

Inaad yarayso hadalka degdegga ah iyo erayada buuxinta.

Hakad qorshaysan

Hakadku waa aamusnaan kooban oo ula-kac ah oo lagu dhex daro hadalka. Ma aha inaad illowday waxa aad oran lahayd; waa farsamo kaa caawisa inaad maamusho xawaaraha, xoogga farriinta iyo dareenka dhageystayaasha.

- Wuxuu dhageystaha siiyaa waqti uu ku fahmo.
- Wuxuu soo jiitaa dareenka ka hor ama ka dib qodob muhiim ah.
- Wuxuu kuu oggolaanayaa inaad fikradda xigta habeyso.
- Wuxuu yareeyaa “umm,” “eeh,” iyo erayada aan macnaha lahayn.
- Wuxuu muujin karaa degganaansho iyo kalsooni.

Afarta nooc ee hakadka

Nooca	Goorta iyo sida loo adeegsado
1. Hakad xoog-saarid	Ka hor ama ka dib qodob muhiim ah si dhageystuhu u fiirsado.
2. Hakad fikir	Markaad u baahan tahay ilbiriqsiyo aad jawaabta ku habeyso; aamus halkii aad ka oran lahayd “umm.”
3. Hakad dareen	Sheeko ama farriin xasaasi ah ka dib, si dareenku u dego.
4. Hakad kala-guur	Markaad ka gudbeyso qayb ama fikrad una gudbeyso mid kale.

TUSAALE

“Guushu kuma timaaddo hal maalin. [hakad] Waxay ka timaaddaa ficil yar oo maalin kasta la celiyo.”

Khaladaadka caanka ah

Dad badan ayaa ka baqa aamusnaanta, waxayna isku dayaan inay ilbiriqsi kasta eray buuxiyaan. Natiijadu waxay noqon kartaa hadal degdeg ah, fikrado isku dhex yaacsan iyo dhageystayaal daala. Hakad aad u dheer oo aan ujeeddo lahayn isaguna wuu wareerin karaa, sidaas darteed bilow 1 ilaa 3 ilbiriqsi.

KA DIGTOONOW

Ha ku degdegin bilowga hadalka.

Ha buuxin hakad kasta eray aan macne lahayn.

Ha isticmaalin hakad si aad qof u cabsi geliso ama ula dhaqanto si kibir leh.

Hakadku ha taageero farriinta, hana beddelin diyaar-garowga.

Hakadku wuxuu xoojiyaa jawaabta

Marka lagu weydiiyo su'aal adag, degdegga jawaabtu mararka qaar wuxuu keenaa qalad. Waxaad si xushmad leh u qaadan kartaa laba ilbiriqsi, neefsan kartaa, kadibna waxaad oran kartaa: "Su'aal wanaagsan. Waxaan u arkaa..." Hakadkaasi wuxuu kuu beddelaa walbahaar fursad fikir.

LAYLIGA LABADA DAQIIQO

Dooro mowduuc aad taqaan oo ka hadal laba daqiiqo.

Isticmaal ugu yaraan shan hakad: mid xoog-saarid, mid fikir, mid dareen iyo mid kala-guur.

Is duub, kadibna eeg xawaaraha, erayada buuxinta iyo meelaha hakadku farriinta xoojiyey.

SOO-KOOBIDDA CUTUBKA

- Hakadku waa farsamo isgaarsiin, ma aha daciifnimo.
- Hakadku wuxuu dhisaa faham, xoog-saarid, degganaansho iyo kalsooni.
- Afarta nooc waa xoog-saarid, fikir, dareen iyo kala-guur.

CUTUBKA 06

La-qabsiga Dhageystayaasha

ADAPTING TO YOUR AUDIENCE

Hadal wanaagsan ma aha mid kaliya sax ah; waa mid qofka hortaa jooga fahmi karo, daneyn karo oo ficil uga qaadi karo.

UJEEDDOOYINKA CUTUBKA

Inaad barato sida dhageystayaasha loo falanqeeyo.

Inaad farriinta u habeyso aqoon, baahi iyo xaalad.

Inaad ka fogaato erayo adag iyo tusaalooyin aan ku habboonayn.

Waa maxay la-qabsigu?

La-qabsiga dhageystayaasha waa inaad beddesho erayada, tusaalooyinka, faahfaahinta, codka iyo xawaaraha si ay ugu habboonaadaan qofka ama kooxda aad la hadlayso. Farriinta muhiimka ahi way isku mid ahaan kartaa, laakiin habka loo gudbinayo ayaa is beddeli kara.

QAACIDADA DAHABIGA AH

La hadal dadka heerka ay maanta joogaan, ee ha kula hadlin heerka aad jeclaan lahayd inay joogaan.

Shanta su'aalood ee dhageystayaasha

1. Yaa i dhegeysanaya? Da'dooda, shaqadooda, aqoontooda iyo dhaqankoodu sidee yihiin?
2. Maxay horay uga og yihiin mowduuca?
3. Maxay arrintan ugu daneynayaan, maxaase faa'iido u ah?
4. Waa maxay dhibaatada, cabsida ama su'aasha ugu weyn ee ay qabaan?
5. Waa maxay hal fikrad ama tallaabo aan doonayo inay xasuustaan?

Fariin isku mid ah, dhageystayaal kala duwan

Dhageystaha	Sida farriinta loo waafajin karo
Arday bilow ah	Erayo fudud, tusaalooyin maalinle ah, tallaabooyin yar-yar.
Khabiir	Xog kooban, fikrado qoto dheer iyo waqti dood.
Maamul sare	Natiijada, xogta muhiimka ah, khatarta iyo talada la soo jeediyey.
Macmiil	Dhibaatadiisa, faa'iidada, kalsoonida iyo tallaabada xigta.
Waalid ama bulshada	Sheeko la xiriirta nolosha, luqad xushmad leh iyo tusaale la fahmi karo.

Marka aqoontu noqoto caqabad

Ganacsade ayaa fikrad wanaagsan u bandhigay koox aan farsamada aqoon. Wuxuu adeegsaday erayo badan oo farsamo, jaantusyo adag iyo tirooyin aan la sharxin. Dadku ma diidin fikradda; waxay fahmi waayeen. Markii uu dib ugu soo laabtay dhibaatada ay la kulmaan, sheeko kooban iyo natiijada la filayo, fikraddii way caddaatay.

Aqoontaadu ma aha inaad ku muujiso erayo adag. Aqoontaadu waxay muuqataa marka aad fikrad adag ka dhigto mid fudud oo sax ah.

TUSAALE ISBEDDEL

Farsamo badan: “Waxaan hirgelinaynaa nidaam isku-dhafan oo otomaatig ah.”

La qabsaday: “Nidaamkani wuxuu yaraynayaa shaqada gacanta, wuxuuna kuu badbaadinayaa laba saacadood maalintii.”

La soco jawaabta dhageystayaasha

La-qabsigu ma dhammaado ka hor hadalka. Inta aad hadlayso, la soco wejiyada, su’aalaha, aamusnaanta iyo heerka ka-qaybgalka. Haddii dadka wareeraan, gaabi oo tusaale bixi. Haddii ay horay u fahmeen, ka gudub faahfaahinta aasaasiga ah. Isgaarsiintu waa wada-shaqeyn, ma aha khudbad hal jiho ah.

LAYLIGA SADDEXDA DHAGEYSTE

Dooro mowduuca “Muhiimadda isgaarsiinta.”

U qor saddex sharaxaad oo kala duwan: arday, ganacsade iyo waalid.

Sharaxaad kasta ha ka koobnaato qiyaastii 150 eray, kuna dar tusaale ku habboon dhageystaha.

SOO-KOOBIDDA CUTUBKA

- Farriinta waa in lagu saleeyaa qofka, aqoontiisa, baahidiisa iyo xaaladdiisa.
- Eray fudud oo sax ah ayaa ka fiican eray adag oo aan la fahmin.
- La soco jawaabta dhageystayaasha oo beddel xawaaraha ama tusaalaha marka loo baahdo.

CUTUBKA 07

Sheeko-tabinta Saameynta Leh

STORYTELLING MASTERY

Xogtu waxay qofka siisaa wax uu ogaado; sheekadu waxay siisaa wax uu dareemo, xasuusto oo ficil uga qaado.

UJEEDDOOYINKA CUTUBKA

Inaad fahamto sababta sheekadu u xasuus badan tahay.

Inaad barato afarta tiir ee sheeko wanaagsan.

Inaad dhisto sheeko kooban oo leh cashar cad.

Waa maxay sheeko-tabintu?

Sheeko-tabintu waa hab fikrad, cashar ama farriin loogu gudbiyo dhacdooyin xiriir leh. Sheeko wanaagsan waxay leedahay qof, caqabad, isku-day, isbeddel iyo cashar. Ujeeddadu ma aha madadaalo keliya; waa in farriinta la fahmo oo la xasuusto.

Tirooyinka iyo xaqiiqooyinka way muhiim yihiin, laakiin mararka qaar si fudud ayaa loo illoobaa. Sheekadu waxay isku xirtaa xaqiiqada iyo dareenka. Markii qofku arko naftiisa ama dhibaatadiisa gudaha sheekada, farriintu waxay yeelataa macne.

Afarta tiir ee sheeko wanaagsan

Tiirka	Su'aasha uu ka jawaabayo
1. Qofka (Character)	Yaa sheekada ku jira, muxuuse doonayaa?
2. Caqabadda (Challenge)	Maxaa hortaagan, maxaase halis ku jira?
3. Isbeddelka (Transformation)	Maxaa dhacay, maxaase qofka ama xaaladda beddelay?
4. Casharka (Lesson)	Maxay dhageystayaashu ka qaadanayaan?

Qaab-dhismeedka dahabiga ah

Bilow adigoo soo bandhigaya qofka iyo xaaladda. Kadib keen dhibaatada ama caqabadda. Sharax isku-dayga, khaladka ama go'aanka muhiimka ah. Muuji isbeddelka dhacay. Ugu dambayn, si cad u sheeg casharka ku xiran mowduucaaga.

QAACIDADA SHEEKADA

Qof -> Caqabad -> Isku-day -> Isbeddel -> Cashar

Bilow, dhex iyo dhammaad

- Bilow soo jiidasho leh: su'aal, xaalad, weedh ama sawir maskaxeed.
- Dhex leh xiiso: dhibaatada iyo tallaabooyinka ha noqdaan kuwo si fudud loo raaci karo.
- Dhammaad la xasuusto: casharka ku xir farriinta ama tallaabada aad rabto.

TUSAALE BILOW

"Saddex sano ka hor, waxaan galay qol ay fadhiyeen labaatan qof, laakiin markii magacayga la yeeray hal eray ayaan oran kari waayey..."

Noocyada sheekooyinka waxtarka leh

- Sheeko shakhsi ah: waayo-aragnimo aad adigu soo martay.
- Sheeko guul: sida dhibaato loo xalliyey ama natiijo loo gaaray.
- Sheeko guuldarro: khalad, waxa laga bartay iyo waxa la beddelay.
- Sheeko macmiil ama arday: natiijo ka tarjumaysa adeeg ama tababar.
- Sheeko taariikheed: dhacdo la hubo oo taageerta fikradda.

Khaladaadka sheeko-tabinta

KA DIGTOONOW

Sheeko aad u dheer oo qodobka ka fog.

Faahfaahin badan oo aan natiijada wax ku kordhin.

Sheeko aan lahayn cashar ama xiriir mowduuca.

Bilow caajis ah oo sharaxaad badan ku luminaya dareenka.

Buunbuunin ama xog aan la hubin oo dhaawacda kalsoonida.

Sheeko wanaagsan ma aha mid dhammaan faahfaahinta sheegta. Waa mid doorata faahfaahinta ka caawineysa dhageystaha inuu arko dhibaatada, dareemo isbeddelka oo fahmo casharka.

LAYLIGA SHEEKADA

Qor sheeko dhab ah oo ku saabsan caqabad aad ka gudubtay.

Ku dar qofka, caqabadda, isku-dayga, isbeddelka iyo casharka.

Ka dhig 500 ilaa 700 eray, kadibna ka soo saar nooc laba daqiiqo ah oo aad afka ku sheegi karto.

SOO-KOOBIDDA CUTUBKA

- Sheekadu waxay isku xirtaa xog, dareen iyo xasuus.
- Afarta tiir waa qof, caqabad, isbeddel iyo cashar.
- Sheeko kasta waa inay u adeegtaa farriinta, ee aysan ka leexin.

CUTUBKA 08

Khudbad-jeedinta Heer Sare

PUBLIC SPEAKING MASTERY

Khudbad-jeediyeyaasha wanaagsan ma dhashaan iyagoo dhammeystiran; waxay ku dhismaan diyaar-garow, tababar iyo dib-u-eegis.

UJEEDDOOYINKA CUTUBKA

Inaad fahamto tiirarka khudbad wanaagsan.

Inaad maamusho cabsi iyo cod.

Inaad dhisto bilow, dhex iyo dhammaad saameyn leh.

Khudbad-jeedintu waa xirfad la barto

Khudbad-jeedintu waa awoodda farriin si cad, kalsooni leh oo saameyn leh loogu gudbiyo koox. Cabsidu waa wax caadi ah, xitaa qof khibrad leh wuu dareemi karaa. Hadafku ma aha in cabsidu gebi ahaanba baaba'do; waa inaad barato sida loo maareeyo oo loogu beddelo tamar.

Lixda tiir ee khudbad wanaagsan

Tiirka	Waxa la sameeyo
1. Diyaar-garow	Ogow dhageystayaasha, hadafka iyo tallaabada aad rabto.
2. Qaab-dhismeed	Bilow xooggan, dhex nidaamsan, dhammaad la xasuusto.
3. Kalsooni	Neefso, istaag si furan, ku bilow xawaare deggan.
4. Maamulka codka	Beddel mugga, xawaaraha, laxanka iyo hakadka.
5. Luqadda jirka	Indho-eegis, dhaqdhaqaaq dabiici ah iyo wejiga ku habboon farriinta.
6. Xiriirka dhageystayaasha	Diiradda saar waxa ay u baahan yihiin, ha ku mashquulin sida aad u muuqato.

Qaab-dhismeedka khudbadda

Bilowgu wuxuu qabtaa dareenka, dhexdu waxay dhistaa fahamka, dhammaadkuna wuxuu xoojiyaa xasuusta iyo ficilka. Khudbaddu ha yeelato hal farriin weyn. Qodobbada kale ha taageeraan farriintaas.

- Bilow: su'aal, sheeko gaaban, xaqiiqo la fahmi karo ama weedh awood leh.
- Dhex: laba ilaa afar qodob oo nidaamsan, mid kasta tusaale leh.
- Dhammaad: soo koob farriinta, ku celi fikradda weyn, kuna dar baaq ficil.

Maamulka cabsida

1. Diyaari qodobbo, hana isku dayin inaad eray kasta xafiddo.
2. Ku celceli adigoo istaagaya oo cod dheer ku hadlaya.
3. Tag goobta ka hor waqtiga, hubi qalabka iyo booska.
4. Qaado neef qoto dheer, garbaha dejiso, bilow si tartiib ah.
5. Diiradda saar adeegga aad u fidineyso dhageystayaasha, ee ha saarin naftaada.

XUSUUS

Kalsoonidu inta badan waxay timaaddaa tababarka ka dib, ma aha ka hor. Ficilku wuxuu dhisaa kalsooni.

Codka iyo luqadda jirka

Cod isku heer ah wuxuu daaliyaa dhageystaha. Beddel xawaaraha marka muhiimaddu is beddesho, hoos u dhig codka marka aad rabto inay fiiro gaar ah yeeshaan, oo isticmaal hakad ka dib qodob muhiim ah. Luqadda jirku ha noqoto mid deggan oo dabiici ah; dhaqdhaqaaq kasta ha taageero farriinta.

- Indhaha u kala qaybi qaybaha qolka, hana ku dhegin hal qof.
- Gacmaha ha qarin mar kasta, hana dhaqaajin si aan ujeeddo lahayn.
- Ha akhrin slides-ka eray eray; slides-ku ha taageeraan, adiguna farriinta gudbi.
- Ka fogow xawaare degdeg ah iyo erayo farsamo oo aan la sharxin.

Is-qiimeynta khudbadda

Qodobka	Dhibcaha 1 ilaa 10
Kalsooni	Muuqaalka, istaagga iyo bilowga.
Cod	Caddeynta, mugga, xawaaraha iyo kala-duwanaanta.
Indho-eegis	Xiriirka dabiiciga ah ee dhageystayaasha.
Sheeko	Xiriirka, xiisaha iyo casharka.
Caddayn	Hal farriin weyn iyo qodobbo la fahmi karo.

LAYLIGA 7-DA DAQIIQO

Diyaari khudbad cinwaankeedu yahay “Xirfad nolosheyda beddeshay.”
Ku bilow si soo jiidasho leh, ku dar sheeko dhab ah, sharax saddex cashar, kuna dhammee baaq ficil.
Is duub, kadibna ku qiimee kalsooni, cod, indho-eegis, sheeko iyo caddayn.
Qor hal awood iyo laba meelood oo aad hagaajin doonto khudbadda xigta.

Xusuus: Khudbad-jeedintu waa xirfad tababar lagu horumarin karo; diyaar-garowga iyo ku-celcelintu waa furaha.

CUTUBKA 09

Isgaarsiinta Hoggaaminta

LEADERSHIP COMMUNICATION

Hoggaamiyuhu dadka kuma dhaqaajiyo amar keliya; wuxuu ku dhaqaajiyaa aragti cad, kalsooni, dhegeysi iyo dhiirrigelin.

UJEEDDOOYINKA CUTUBKA

Inaad fahamto xiriirka hoggaaminta iyo isgaarsiinta.
Inaad barato shanta tiir ee isgaarsiinta hoggaamiyaha.
Inaad farriin deggan gudbiso xilliga dhibaatada.

Hoggaamintu ma aha jago keliya

Hoggaamintu waa awoodda dadka loogu dhaqaajiyo himilo la wada leeyahay. Qofku wuxuu noqon karaa maamule jago leh, laakiin haddii uusan aragti sharxin, dadka dhegeysan, kalsooni dhisin ama dhiirrigelin, saameyntiisa hoggaamineed way daciifaysaa.

Hoggaamiyaha wanaagsan mar walba ma aha qofka ugu codka dheer. Waa qofka ugu cad halka loo socdo, sababta loo socdo iyo sida qof walba uga qayb qaadan karo.

Shanta tiir ee isgaarsiinta hoggaaminta

Tiirka	Dhaqanka hoggaamiyaha
1. Aragti cad	Wuxuu sharxaa halka kooxda loo wado, sababta iyo tallaabooyinka.
2. Dhisidda kalsoonida	Wuxuu run sheegaa, ballan ilaaliyaa, qaladkana qirtaa.
3. Dhegeysi firfircoon	Wuxuu raadiyaa fikradaha kooxda, gaar ahaan dadka shaqada dhow.
4. Dhiirrigelin	Wuxuu aqoonsadaa dadaalka, bogaadin gaar ahna bixiyaa.
5. Isgaarsiin xilliga dhibaatada	Wuxuu noqdaa deggan, daacad, cad oo joogto ah.

Aragti la fahmi karo

Aragti aan la sharxin waxay ku sii jirtaa maskaxda hoggaamiyaha. Aragti la wadaago waxay u beddelan kartaa ficil kooxeed. Farriinta aragtidu waa inay ka jawaabtaa: Xaggee u soconnaa? Maxay tani muhiim u tahay? Maxaa hadda la qabanayaa? Sidee guusha loo cabbirayaa?

TUSAALE

"Saddexda bilood ee soo socda waxaan yareynaynaa waqtiga jawaabta macaamiisha 24 saac ilaa 6 saac. Tani waxay dhisaysaa kalsooni. Toddobaadkan koox kasta waxay soo gudbinaysaa hal caqabad iyo hal xal."

Kalsooni iyo joogteyn

Dadku waxay dhegeystaan erayada hoggaamiyaha, laakiin waxay qiimeeyaan ficilladiisa. Haddii erayga iyo ficilku kala duwan yihiin, kalsoonidu way jabtaa. Hoggaamiyuhu wuxuu dhisaa kalsooni marka uu xogta la wadaago, uusan ballan aan macquul ahayn samayn, oo uu qaladkiisa si cad u saxo.

Dhegeysi iyo dhiirrigelin

Fikradaha muhiimka ah marar badan waxay ka yimaadaan dadka si toos ah ula shaqeeya macaamiisha, ardayda ama nidaamka. Hoggaamiyaha su'aalaha weydiiya wuxuu helaa xog ka badan hoggaamiyaha amar keliya bixiya. Dhiirrigelintuna ma aha hadal guud oo keliya; bogaadintu ha noqoto mid gaar ah: waxa qofku qabtay, sababta ay muhiimka u tahay iyo saameynta ay leedahay.

BOGAADIN GAAR AH

"Waxaan kuugu mahadcelinayaa sida aad xogta u hubisay ka hor kulanka. Tani waxay naga badbaadisay khalad, kooxda oo dhanna waxay heshay warbixin lagu kalsoonaan karo."

Isgaarsiinta xilliga dhibaatada

Xilliga dhibaatada, dadka waxay u baahan yihiin xog cad, joogto ah iyo hoggaan deggan. War aan wanaagsanayn waa la aqbali karaa; jahawareer, qarin iyo farriimo is khilaafsan ayaa kalsoonida dhaawaca. Sheeg waxa la og yahay, waxa aan weli la hubin, tallaabada la qaaday iyo goorta war cusub la bixinayo.

QAABKA FARIRA DIB-U-CUSBOONEYSIINTA

Waxa dhacay ama la og yahay.

Saameynta hadda jirta.

Tallaabada la qaaday.

Waxa laga rabo kooxda.

Goorta war kale la bixinayo.

Khaladaadka hoggaamiye cusub

- Inuu hadlo in ka badan inta uu dhegeysto.
- Inuu amar bixiyo isagoo aan sharxin sababta.
- Inuu war xun dib u dhigo ilaa xan iyo mala-awaal bataan.
- Inuu bogaadiyo si guud, laakiin uu canaanto si gaar ah oo dhaawac leh.
- Inuu qof walba ula hadlo hab isku mid ah iyadoo baahidoodu kala duwan tahay.

LAYLIGA HOGGAAMINTA

Diyaari hadal shan daqiiqo ah oo ku saabsan "Mustaqbalka dhalinyarada Soomaaliyeed."

Ku dar aragti cad, sabab, kalsooni, dhiirrigelin iyo baaq ficil.

Is duub oo hubi: ma caddahay halka loo socdo? Ma dareemayaa dhageystuhu inuu qayb ka yahay?

SOO-KOOBIDDA CUTUBKA

- Hoggaamintu waxay dadka u dhaqaajisaa himilo la wada leeyahay.
- Aragti, kalsooni, dhegeysi, dhiirrigelin iyo degganaansho ayaa dhisa isgaarsiinta hoggaamiyaha.
- Xilliga dhibaatada, daacadnimo iyo farriin joogto ah ayaa ka muhiimsan hadal badan.

CUTUBKA 10

Isgaarsiinta Goobta Shaqada

WORKPLACE COMMUNICATION

Goob shaqo oo guuleysata waxay leedahay dad aan kaliya karti lahayn, balse si cad u wada xiriira, isu dhegeysta oo fikradaha u beddela natiijo.

UJEEDDOOYINKA CUTUBKA

Inaad farriin shaqo u dhisto si cad oo xirfad leh.

Inaad doorato habka isgaarsiinta ee saxda ah.

Inaad bixiso jawaab-celin wax dhisaysa oo aad maareyso wada-hadal adag.

Isgaarsiintu waa laf-dhabarta shaqada

Hay’ad, shirkad, jaamacad, cusbitaal, warbaahin ama ganacsi yar - meel kasta oo dadku wada shaqeynayaan, isgaarsiintu waxay isku xirtaa qorshaha iyo fulinta. Shaqaale karti leh, qalab wanaagsan iyo qorshe cad ma filna haddii farriimaha la isku fahmi waayo.

Isgaarsiinta goobta shaqadu ma aha hadal qurux badan oo keliya. Waxay ku saabsan tahay in qofka saxda ahi helo farriinta saxda ah, habka saxda ah, waqtiga saxda ah, kadibna fahamka la xaqiijiyo.

Qaacidada 5W + H

Su’aasha	Waxa ay caddeyso
What - Maxaa?	Hawsha ama farriinta la doonayo.
Who - Yaa?	Qofka mas’uulka ah ama qaataha.
When - Goorma?	Waqtiga kama dambaysta ah.
Why - Maxay?	Sababta iyo muhiimadda.
Where - Xaggee?	Goobta, faylka ama kanaalka.
How - Sidee?	Habka, qaabka ama heerka la filayo.

FARRIIN CAD

“Fadlan Maxamed, diyaari warbixinta iibka bisha Juun oo ku rid galka kooxda ka hor Arbacada 4:00 galabnimo, si maamulka uga eego ka hor kulanka Khamiista.”

Saddexda qodob ee farriin xirfad leh

1. Ku bilow ujeeddada: qofku markiiba ha ogaado sababta farriinta.

2. Noqo mid gaar ah: sheeg hawsha, qofka, waqtiga iyo natiijada la filayo.
3. Ka fogow adkeyn aan loo baahnayn: luqad fudud iyo qodobbo kooban adeegso.

KA HOR INTAAD DIRIN

Is weydii: Farriintu ma caddahay? Tallaabada la doonayo ma muuqataa? Waqtigu ma cad yahay? Codku ma yahay mid xushmad leh?

La-qabsiga dadka shaqada

Qofka aad la hadlayso	Waxa mudnaanta leh
Maamulka sare	Natiijada, xogta muhiimka ah, khatarta iyo talada xal.
Xubin kooxda ka mid ah	Ujeeddo cad, dhegeysi, taageero iyo fursad fikrad.
Macmiil	Dareen, xal, waqtiga jawaabta iyo dabagal.
Qof xanaaqsan	Degganaansho, qirasho dareen, su'aal iyo tallaabo cad.
Shaqaale cusub	Macluumaad nidaamsan, tusaale, xaqiijin iyo meel uu su'aalo ka weydiin karo.

Jawaab-celin wax dhisaysa

Ujeeddada jawaab-celintu waa horumar, ma aha dhaawac. Ka hadal ficilka la arkay, ha weerarin shakhsiyadda. Bixi xog gaar ah, sharax saameynta, kadibna la raadi xal. Waqtiga iyo goobtu sidoo kale waa muhiim; arrin xasaasi ah si gaar ah uga hadal, hana bixin jawaab-celin adigoo xanaaqsan.

Qaabka SBI wuxuu kaa caawinayaa inaad hadalka habeyso: Situation - xaaladda; Behavior - ficilka la arkay; Impact - saameynta. Kadib waxaad ku dari kartaa su'aal ama talo ku saabsan tallaabada xigta.

TUSAALE SBI

"Intii lagu jiray kulankii maanta (xaalad), warbixinta waxaa la keenay 20 daqiiqo ka dib waqtigii la qorsheeyey (ficil). Tani waxay dib u dhigtay qaybihii kale ee kulanka (saameyn). Maxaa kaa caawinaya inay waqtigeeda diyaar noqoto kulanka xiga?"

Doorashada kanaalka saxda ah

Baahida	Kanaalka lagu taliyey
Go'aan rasmi ah ama xog la diiwaangelinayo	Iimayl ama nidaamka rasmiga ah ee hay'adda.
Arrin xasaasi ah ama wada-hadal adag	Kulan fool-ka-fool ah ama muuqaal toos ah.

Baahida	Kanaalka lagu taliyey
Su'aal yar oo degdeg ah	Fariin kooban ama wicitaan gaaban.
Mashruuc leh hawlo badan	Nidaamka maamulka mashruuca iyo kulamo kooban.
War guud oo kooxeed	Kanaalka kooxda, kadibna xaqiijin haddii ficil loo baahan yahay.

Iimayl xirfad leh

- Cinwaan cad: "Warbixinta Iibka - Dib-u-eegis loo baahan yahay 4:00 galabnimo."
- Salaan xushmad leh iyo ujeeddo ku jirta jumladda koowaad.
- Qodobbada muhiimka ah oo kala soocan.
- Tallaabada la doonayo iyo waqtigeeda.
- Magac iyo macluumaad lagula soo xiriiri karo marka loo baahdo.
- Dib-u-akhris: higgaad, lifaaq, qaataha iyo codka farriinta.

Khaladaadka dhaawaca sumcadda xirfadeed

KA DIGTOONOW

Inaad dadka hadalka ka dhexgasho ama fikrad kasta diiddo.

Kaftan, emoji ama luqad aan ku habboonayn xaalad rasmi ah.

Inaad u qaadato in dadku fahmeen adigoon xaqiijin.

Inaad ka cararto wada-hadal adag ilaa dhibaatadu weynaato.

Inaad illowdo in codka, wejiga iyo dhaqankaagu dhisayaan sumcaddaada.

Xaalad shaqo: farriin aan caddayn

Maamule ayaa kooxda ku qoray: "Qof walba ha diyaariyo qaybtiisa ka hor kulanka xiga." Qayb walba si gooni ah ayey u fasiratay. Mid wuxuu diyaariyey tirooyin, mid slides, midna qoraal dheer. Kulankii, waxyaabihii isma waafaqin. Dhibaatadu ma ahayn karti-yari; farriintu ma sheegin cidda, shaqada, qaabka, waqtiga ama sida qaybaha la isugu xirayo.

Farriinta la saxay waxay qeexaysaa waxa waax kasta qabanayso, qaabka faylka, waqtiga kama dambaysta ah iyo kulan gaaban oo la isugu keenayo qaybaha. Caddayntu waxay badbaadisaa waqti, waxayna yareysaa shaqo dib loo sameeyo.

LAYLIGA GOOBTA SHAQADA

Dib u qor farriintan: "Nidaamku wuu xun yahay, fadlan hagaaji." Ku dar dhibaatada, qofka, waqtiga iyo natiijada la filayo.

Qor weedh aad kula hadli lahayd shaqaale si joogto ah u soo daaha, adigoo ka hadlaya ficilka iyo saameynta, ee aan shakhsiyadda.

Hal toddobaad, maalin kasta hal qof si buuxda u dhegeyso, hal farriin dib u eeg ka hor dirista, hal marna xaqiiji fahamka.

Qorshaha Horumarinta ee 30-ka Maalmood

Xirfaddu hal maalin kuma dhisanto. Waxay u baahan tahay dhaqan, ku-celcelin iyo dib-u-eegis joogto ah. Qorshahan wuxuu aqoonta buugga u beddelayaa ficil maalinle ah.

Toddobaadka	Hadafka iyo hawlaha
Toddobaadka 1: Dhegeysi	Maalin kasta hal wada-hadal si buuxda u dhegeyso. Ha dhexgelin. Weydii su'aalo. Soo koob waxa aad fahamtay.
Toddobaadka 2: Caddayn	Farriimaha ku bilow ujeeddo, gaabi, ku dar qofka iyo waqtiga. Ka hor dirista dib u akhri.
Toddobaadka 3: Jawaab-celin	Hal qof sii jawaab-celin wax dhisaysa adigoo adeegsanaya SBI. Ka fogow eedeyn, xalna la raadi.
Toddobaadka 4: Isgaarsiin dijitaal ah	Dib u eeg iimaylka, WhatsApp-ka shaqada iyo kulamada. Dooro kanaalka saxda ah, cod xirfad lehna adeegso.
Maalmaha 29-30: Qiimeyn	Is barbar dhig maalinta 1 iyo maanta. Qor waxa is beddelay, waxa aad sii wadeyso iyo caadada xigta ee aad dhiseyso.

Diiwaanka maalinlaha ah

Maalin	Ficilka aan tababartay	Waxa aan ogaaday	Dhibcaha 1-10
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Maalin	Ficilka aan tababartay	Waxa aan ogaaday	Dhibcaha 1-10
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Su'aalaha dib-u-eegista

Qor jawaab kooban oo daacad ah. Boggan wuxuu kuu noqonayaa sawirka horumarkaaga 30-ka maalmood.

1. Dadku ma fahmaan farriimahayga si ka fiican sidii hore?

____

____

2. Ma dhegeystaa dadka, mise waxaan sugayaa fursad aan jawaab ku bixiyo?

____

____

3. Sidee codkayga, wejigayga iyo dhaqankaygu u saameeyaan dadka?

____

____

4. Jawaab-celintaydu ma dhistaa qofka mise way dhaawacdaa?

____

____

5. Waa maxay hal caado oo aan sii wadi doono 30-ka maalmood ka dib?

____

____

Qiimeynta Kama Dambaysta ah

Ka jawaab su'aalaha adigoon dib ugu noqon cutubyada. Kadib isticmaal furaha jawaabaha si aad isu qiimeyso. Su'aal kasta waxay leedahay hal jawaab oo sax ah.

1. Hadafka ugu dambeeya ee isgaarsiintu waa:

- A. In la hadlo waqti dheer
- B. In la gaaro faham
- C. In erayo adag la isticmaalo
- D. In qofka kale la qanciyo mar kasta

2. Kee ka mid ah shanta curiye?

- A. Diraha
- B. Qurxinta
- C. Xafiiska
- D. Darajada

3. Qofku wuxuu oranayaa "waan ku dhegeysanayaa" isagoo telefoon eegaya. Maxaa dhacay?

- A. Farriimaha afka iyo jirka ayaa is khilaafay
- B. Qoraalku wuu fiicnaa
- C. Jawaab-celintu way dhammaatay
- D. Muuqaalku ma laha macne

4. Habka ugu fiican ee mala-awaalka loo yareeyo waa:

- A. In la aamuso mar kasta
- B. In la xukumo
- C. In la weydiiyo oo la xaqiijiyo
- D. In farriinta la dheereeyo

5. Dhegeysi ujeeddo leh waxaa ka mid ah:

- A. In hadalka la dhexgalo
- B. In la soo koobo waxa la fahmay
- C. In talo degdeg ah la bixiyo
- D. In telefoonka la eego

6. Hakad fikir waxaa la adeegsadaa:

- A. Si qofka loo cabsi geliyo
- B. Si loo helo waqti jawaabta loo habeeyo
- C. Si khudbaddu u dheeraato
- D. Si mowduuca loo beddelo si qarsoon

7. La-qabsiga dhageystayaasha waxaa loola jeedaa:

- A. In xaqiiqada la beddelo
- B. In farriinta loo habeeyo baahida iyo aqoonta dadka
- C. In qof walba erayo isku mid ah lala hadlo
- D. In faahfaahin badan la bixiyo

8. Afarta tiir ee sheeko wanaagsan waxaa ka mid ah:

- A. Qof, caqabad, isbeddel iyo cashar
- B. Cinwaan, sawir, lacag iyo cod
- C. Xog, miis, jadwal iyo lifaaq
- D. Bilow, hakad, email iyo gunaanad

9. Khudbad wanaagsan waa inay leedahay:

- A. Slides badan
- B. Hal farriin weyn iyo qaab cad
- C. Erayo adag
- D. Xawaare joogto ah oo degdeg ah

10. Kalsoonida khudbad-jeedintu badanaa waxay ka dhalataa:

- A. Tababar iyo diyaar-garow
- B. Qarin cabsi
- C. Hadal badan
- D. Akhrinta slides-ka

11. Hoggaamiyaha wanaagsan:

- A. Isaga keliya ayuu hadlaa
- B. Wuxuu dhisaa aragti, kalsooni iyo dhegeysi
- C. Wuxuu qariyaa war kasta oo xun
- D. Wuxuu ka fogaadaa jawaab-celinta

12. Xilliga dhibaatada, farriinta hoggaamiyaha waa inay noqotaa:

- A. Jahawareer badan
- B. Deggan, daacad, cad oo joogto ah
- C. Aad u dheer
- D. Aan waqti lahayn

13. Qaacidada 5W + H waxay ka caawisaa:

- A. Qurxinta email-ka
- B. Caddaynta hawsha iyo farriinta
- C. Yaraynta dadka
- D. Kordhinta erayada

14. Qaabka SBI wuxuu ka kooban yahay:

- A. Xaalad, ficil iyo saameyn
- B. Cod, sawir iyo qoraal
- C. Qof, sheeko iyo cashar
- D. Waqti, meel iyo qiime

15. Arrin xasaasi ah oo shaqo waxaa badanaa ugu habboon:

- A. Kaftan kooxda dhexdeeda ah
- B. Kulan gaar ah ama muuqaal toos ah
- C. Emoji keliya
- D. Farriin aan magac lahayn

Furaha jawaabaha

JAWAABAHA SAXDA AH

1-B, 2-A, 3-A, 4-C, 5-B, 6-B, 7-B, 8-A, 9-B, 10-A, 11-B, 12-B, 13-B, 14-A, 15-B.

Qiimeyn: 13-15 = heer aad u wanaagsan; 10-12 = faham wanaagsan oo tababar u baahan; 7-9 = dib u eeg cutubyada muhiimka ah; 0-6 = dib uga bilow aasaaska oo layliyada samee.

Mashruuca qalin-jabinta

MASHRUUC FICIL AH

Diyaari khudbad 7 ilaa 10 daqiiqo ah oo ku saabsan mawduuc muhiim kuu ah.

Falanqee dhageystayaasha, dhis hal farriin weyn, ku dar sheeko, cod iyo hakad.

Is duub ama ka hor jeedi koox yar.

Ka hel jawaab-celin ugu yaraan laba qof.

Qor warbixin 500 ilaa 800 eray ah: waxa kuu shaqeeyey, waxa adkaa iyo qorshahaaga horumarinta.

Eray-bixin Kooban

Erayadan waxay kaa caawinayaan inaad isku xirto ereyada af-Soomaaliga iyo kuwa Ingiriisiga ee inta badan lagu isticmaalo isgaarsiinta.

English	Af-Soomaali
Active Listening	Dhageysi firfircoon ama ujeeddo leh
Audience	Dhageystayaal
Body Language	Luqadda jirka
Channel	Habka ama kanaalka farriintu marto
Clarity	Caddayn
Communication	Isgaarsiin
Confidence	Kalsooni
Constructive Feedback	Jawaab-celin wax dhisaysa
Emotional Pause	Hakad dareen
Feedback	Jawaab-celin
Leadership Communication	Isgaarsiinta hoggaaminta
Message	Farriin
Nonverbal Communication	Isgaarsiin aan afka ahayn

English	Af-Soomaali
Pause	Hakad ama aamusnaan qorshaysan
Public Speaking	Khudbad-jeedin ama fagaare ka hadal
Receiver	Qaataha farriinta
Sender	Diraha farriinta
SBI Model	Xaalad, ficil iyo saameyn
Storytelling	Sheeko-tabin
Tone of Voice	Laxanka ama habka codka
Verbal Communication	Isgaarsiinta afka
Visual Communication	Isgaarsiinta muuqaalka
Workplace Communication	Isgaarsiinta goobta shaqada
Written Communication	Isgaarsiinta qoraalka

Gunaanad

Hambalyo. Waxaad dhammeystirtay buugga Diploma of Communication Skills. Fahamka dhabta ahi ma aha inaad casharrada akhrido oo keliya; wuxuu muuqdaa marka aad si ka wanaagsan u dhegeysato, u hadasho, u qorto, u hoggaamiso oo uga shaqeyso dadka kale.

Ha isku dayin inaad wax walba hal mar beddesho. Dooro hal caado: dhegeysi, caddayn, hakad, su'aal, sheeko ama jawaab-celin. Ku celceli ilaa ay qayb ka noqoto dhaqankaaga. Fikrad wanaagsan waxay leedahay awood, laakiin isgaarsiin wanaagsan ayaa fikraddaas u beddeli karta natiijo.

> **FARRIINTA UGU DAMBAYSA**
>
> Marka hore faham. Kadib si cad u gudbi. Ugu dambayn, xaqiiji in farriintu gaartay qalbiga iyo maskaxda qofka.

CODEY ACADEMY | DIPLOMA OF COMMUNICATION SKILLS