



Centrum Psychoedukacyjne

Szkolenia, Warsztaty Psychologiczne

„Podnoszenie Kompetencji Komunikacyjnych”

CEL SZKOLENIA

Celem zajęć jest zdobycie przez uczestników szkolenia umiejętności jasnego i precyzyjnego komunikowania oczekiwań, poleceń i zadań oraz radzenia sobie oraz z zastrzeżeniami i trudnymi sytuacjami.

PROGRAM – TREŚĆ MERYTORYCZNA

1. Jasne i precyzyjne komunikowanie niezadowolenia, oczekiwań, poleceń i zadań

- Informacja zwrotna
 - konstruktywna krytyka
- Asertywność – styl komunikowania, warty wykorzystania – kiedy i jak?
 - rozpoznawanie zachowań asertywnych
 - asertywna odmowa i stawianie granicy
 - charakterystyczne słowa i zwroty towarzyszące zachowaniom
- Model pełnej ekspresji
 - definicja
 - mój sposób komunikowania się
 - sztuka stosowania Modelu oraz proces komunikacji
- Istota kontraktu
 - niezbędne składowe, etapy zawierania kontraktu

2. Podstawy radzenia sobie w trudnych sytuacjach

- Optymistyczny Styl Wyjaśniania
 - test stylu wyjaśniania
 - istota reinterpretacji
 - kurs zmiany stylu wyjaśniania w oparciu o badania Martina E. P. Seligmana

METODOLOGIA

Szkolenie prowadzone jest metodą treningu umiejętności (warsztaty), z wykorzystaniem ćwiczeń praktycznych.

Zajęcia opierają się na wyjaśnieniu konkretnej techniki czy metody, następnie praktycznym przetrenowaniu technik oraz próbach zastosowania nowych wzorców zachowań.

UMIEJĘTNOŚCI PO SZKOLENIU

Szkoleni nauczą się:

- stosowania technik skutecznej komunikacji
- radzenia sobie z barierami komunikacyjnymi
- wykorzystywania metod podnoszących zdolności komunikacyjne na poziomie werbalnym
- interpretacji i kontrolowania własnych zachowań werbalnych w relacji z innymi osobami

Trener : Dawid Kłapkowski