



# 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