

Komunikacja i Asertywność



Cele warsztatu

- Rozwijanie umiejętności jasnego komunikowania się.
- Wzrost samoświadomości własnych potencjałów i słabych stron w zakresie umiejętności komunikacyjnych.
- Nauka różnych technik efektywnej komunikacji.
- Poszerzenie wiedzy na temat roli zachowań pozawerbalnych i tzw. „mowy ciała”.
- Asertywność jako sposób na otwartą i jasną komunikację.



Główne zagadnienia

- Nawyki w komunikacji.
- Komunikacja werbalna i niewerbalna.
- Nawiązywanie i budowanie kontaktu.
- Przyjmowanie i udzielanie informacji zwrotnych.
- Komunikacja niewerbalna jako znaczący czynnik wywoływania wrażenia i wzmacniania przekazu.
- Cztery style komunikowania się, ich wady i zalety, a także konsekwencje dla rozmówców.
- Ćwiczenie technik aktywnego słuchania, komunikat „Ja”.
- Asertywność, a ocena naszej osoby przez innych.
- Model asertywności.



Korzyści ze szkolenia

- Będziesz sprawniej się komunikować ze współpracownikami.
- Docenisz znaczenie asertywnej komunikacji w procesie zarządzania lub współpracy w zespole.
- Poznasz narzędzia asertywnej komunikacji.
- Będziesz umiał dostosować technikę asertywnej komunikacji do sytuacji i pracownika.
- W sytuacji konfliktu będziesz wiedział jak pozytywnie ją rozwiązać.
- Nauczysz się przeprowadzać trudne rozmowy z pracownikami lub współpracownikami.

