

Trening

Krótki trening komunikacji interpersonalnej.

Adresaci treningu:

Trening jest przeznaczony na osób, które chcą poznać i przećwiczyć komunikowanie się z innymi. Jest okazją do refleksji nad sobą i daje możliwość skonfrontowania wyobrażenia odbierają inni.

Niezbędny dla osób, które planują dalszą karierę jako osoby publiczne, którymi interesują się środowiska lokalne i mieszkańcy (politycy, biznesmeni, osoby aktywne społecznie).

Cele treningu:

Przekazanie i usystematyzowanie wiedzy dotyczącej podstawowych mechanizmów komunikowania się oraz technik budowania relacji międzyludzkich.

Autorefleksja dotycząca własnego sposobu komunikowania się i tego jak uczestnik spotkania jest odbierany przez otoczenie.

Korzyści dla uczestników:

- Poznanie najczęstszych błędów utrudniających skuteczną komunikację;
- Wypracowanie przez uczestników indywidualnych sposobów reagowania w trudnych sytuacjach;
- Trening zachowania w „konflikcie zespołowym”;
- Rozwinięcie umiejętności stosowania różnych komunikatów w relacjach z innymi: słowa, gesty, mimika twarzy, postawa ciała, ton głosu, kontakt wzrokowy.

Tematyka spotkania:

- Poznanie znaczenia poprawnej komunikacji w relacjach z innymi.
- Poznanie różnych form komunikowania się z otoczeniem.
- Odpowiedź na pytanie: jakim jestem rozmówcą i jak postrzegają mnie inni?
- Błędy/bariery podczas komunikacji werbalnej i przyczyny ich powstawania;
- Elementy werbalne w prezentacji;
- Technika pytań i sposoby niwelowania zniekształceń komunikatu w autoprezentacji;
- Komunikacja niewerbalna w relacjach zawodowych: postawa ciała, mimika i gestykulacja, kontakt wzrokowy;
- Ubiór i jego atrybuty, techniki komunikacyjne;
- Bariery w komunikacji;
- Informacja zwrotna, zasady udzielania konstruktywnej informacji zwrotnej (pochwały, krytyki);
- Odpowiednia postawa ciała podczas rozmów zawodowych;
- Strefy komfortu.

Metoda pracy na treningu:

Podczas prowadzenia warsztatu zostaną wykorzystane:

- techniki prezentacji multimedialnych
- techniki moderacji wizualnej (metoda Metaplan)
- ćwiczenia w grupie
- ćwiczenia pojedynczych uczestników przed grupą

Czas trwania treningu:

Osiem godzin pracy z grupą, w tym dwie przerwy kawowe (15') i przerwa obiadowa (30')