

Opis szkolenia

Dane o szkoleniu

Kod szkolenia: 4762724

Temat: TRENING ASERTYWNOŚCI – jak komunikować się w modelu „ja OK – Ty OK”?

18 Październik Warszawa , Hotel Novotel Warszawa Centrum **** ,

Kod szkolenia: 4762724

Koszt szkolenia: 760.00 + 23% VAT

Program

Szkolenie skierowane jest w szczególności do pracowników działów kadrowo-płacowych oraz personalnych, którzy chcą wzmocnić swoje kompetencje w obszarze budowania postawy asertywnej oraz komunikacji asertywnej w relacjach zawodowych.

Dzięki szkoleniu Uczestnicy:

- pogłębią świadomość w zakresie konsekwencji przyjmowania postawy „ja OK – Ty OK” w relacjach zawodowych (POSTAWA),
- pogłębią rozumienie pojęcia asertywności oraz poznają użyteczne techniki komunikacji asertywnej (WIEDZA),
- zastosują proces świadomego wyboru reakcji asertywnej oraz przećwiczą techniki komunikacji asertywnej w konkretnych sytuacjach zawodowych (UMIEJĘTNOŚCI).

1.00 □ Asertywność w relacjach zawodowych

- 00 □ Cztery sytuacje zawodowe, w tym dwie wymagające asertywności
- 00 □ Czy asertywność ma tylko jedno imię? Rzeczywista definicja postawy i reakcji asertywnej, czyli JA + INNI
- 00 □ Cztery postawy w relacjach z innymi oraz komunikacja stanowcza i empatyczna – filary asertywnego podejścia
- 2.00 □ 5 kroków do budowania postawy asertywnej i wyboru reakcji asertywnej – trening na przykładach Uczestników
- 3.00 □ Kontekst sytuacyjny w wyborze reakcji i modelu komunikatu asertywnego (otoczenie, oczekiwania, cele, wizerunek)
- 4.00 □ Techniki komunikacji asertywnej – trening na przykładach Uczestników
- 00 □ Asertywne komunikowanie siebie: np. feedforward, komunikowanie krytyki / pochwał, wyrażanie oczekiwań, empatyczna asertywna odmowa
- 00 □ Asertywne reagowanie na zachowanie innych: np. komunikat odważny FUKOZ, asertywna konfrontacja poglądów, obrona przed atakiem, 4 kroki eskalacji reakcji, reagowanie na krytykę, empatyczne wsparcie

Metody pracy:

Spotkanie realizowane będzie w formie interaktywnej, w której znaczny nacisk położony zostanie na pracę na doświadczeniach. Uczestnicy będą mieli możliwość przejścia przez cztery etapy: (1) doświadczenie, (2) analizę doświadczenia, (3) poznanie / przypomnienie modelu, który można zastosować oraz (4) przełożenie modelu na praktykę (przećwiczenie lub zaplanowanie działań).

Wykorzystane tu mogą być takie techniki, jak:

- 00 □ odgrywanie ról (na forum, w podgrupach lub w parach)
- 00 □ analiza przypadku
- 00 □ ćwiczenia i dyskusje w podgrupach
- 00 □ zadania indywidualne (refleksje, ankiety, testy)
- 00 □ grupowe dyskusje moderowane
- 00 □ mini – wykłady

PO SZKOLENIU:

Uczestnicy otrzymają Mini-kurs wspierający wdrożenie wzmacnianych kompetencji. Mini-kurs jest materiałem PDF, który obejmuje kilka zadań związanych z tematyką szkolenia, które:

1. ☐ ☐ pomagają przygotować się do zastosowania konkretnych procesów i narzędzi w sytuacjach realnych,
2. ☐ ☐ zawierają pytania wspomagające refleksję nad skutecznością zastosowanych procesów i narzędzi oraz wyciągnięcie wniosków doskonalących.

☐