

Opis szkolenia

Dane o szkoleniu

Kod szkolenia: 4748324

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

21 Czerwiec Wrocław , Hotel Scandic ** ,**

Kod szkolenia: 4748324

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).

1.000 Asertywność w relacjach zawodowych

- 000 Cztery sytuacje zawodowe, w tym dwie wymagające asertywności
- 000 Czy asertywność ma tylko jedno imię? Rzeczywista definicja postawy i reakcji asertywnej, czyli JA + INNI
- 000 Cztery postawy w relacjach z innymi oraz komunikacja stanowcza i empatyczna – filary asertywnego podejścia

2.000 5 kroków do budowania postawy asertywnej i wyboru reakcji asertywnej – trening na przykładach Uczestników

3.000 Kontekst sytuacyjny w wyborze reakcji i modelu komunikatu asertywnego (otoczenie, oczekiwania, cele, wizerunek)

4.000 Techniki komunikacji asertywnej – trening na przykładach Uczestników

- 000 Asertywne komunikowanie siebie: np. feedforward, komunikowanie krytyki / pochwał, wyrażanie oczekiwań, empatyczna asertywna odmowa
- 000 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:

- 000 odgrywanie ról (na forum, w podgrupach lub w parach)
- 000 analiza przypadku
- 000 ćwiczenia i dyskusje w podgrupach
- 000 zadania indywidualne (refleksje, ankiety, testy)
- 000 grupowe dyskusje moderowane
- 000 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.**

☐