

Opis szkolenia

Dane o szkoleniu

Kod szkolenia: 4907825

Temat: Efektywna komunikacja w zespole

21 Kwiecień Warszawa , Hotel Golden Tulip Warsaw Centre,

Kod szkolenia: 4907825

Koszt szkolenia: 980.00 + 23% VAT

Program

Każda organizacja potrzebuje z pewnością efektywnych systemów komunikowania się pracowników pomiędzy sobą. Okazuje się, że problem ten możemy rozpatrywać na kilku płaszczyznach: organizacji, zespołów i jednostek. Wzmacniając umiejętności interpersonalne pracowników zespół staje się efektywniejszy, może ze sobą pełniej współpracować, a procesy i procedury wspierają wspólny rozwój.

Celem szkolenia jest przekazanie uczestnikom procesów i mechanizmów psychologicznych, którym podlegamy podczas komunikowania się oraz trening technik zwiększających skuteczność komunikacji interpersonalnej ze szczególnym uwzględnieniem relacji pomiędzy współpracownikami.

Element pracy z emocjami wydaje się być szczególnie istotny w czasach niepokoju społecznego, zmian i ograniczenie możliwości realizacji podstawowych potrzeb psychologicznych. Raporty i opracowania HR pokazują, że większość pracowników odczuwa większy stres niż przed pandemią i sytuacją na Ukrainie, co z kolei wpływa nie tylko na samopoczucie i zdrowie pracownika, ale także na jakość i wydajność jego pracy. Zestresowany pracownik, pracownik nie potrafiący kontrolować swoich emocji nie ma możliwości na w pełni efektywne myślenie racjonalne i rozwijanie kompetencji komunikacji.

Po szkoleniu uczestnik:

- uświadomi sobie rolę siebie i swojej komunikacji w budowaniu dobrej współpracy w zespole
- rozwinie umiejętność uczciwej i otwartej komunikacji, w szczególności umiejętności aktywnego słuchania
- będzie potrafił adekwatnie stosować techniki komunikacyjne decydujące o jego odbiorze przez inne osoby
- nauczy się, w jaki sposób kierować rozmową pracując pytaniami, aby uzyskać istotne informacje
- nauczy się kontrolować emocje, które mogą mieć wpływ na jego sposób komunikacji, a przez to na budowanie relacji w zespole
- otrzyma zestaw technik, które uwolnią napięcia z ciała i umysłu wspierające jego skuteczność komunikacyjną

1. Komunikacja jako podstawa efektywności zespołu

- symulacja biznesowa MATRIX - doświadczanie komunikacji i zależności komunikacyjnych w pracy zespołowej
- wnioski z zadania
- schemat efektywnej komunikacji
- warunki skuteczności komunikacyjnej

2. Narzędzia skutecznej komunikacji nadawcy

- bariery w komunikacji
- język faktów i język interpretacji - Model Ellisa – jak nasza interpretacja rzeczywistości wpływa na emocje i relacje
- jednoznaczność wypowiedzi
- język pozytywne

3. Narzędzia komunikacji odbiorcy

- błędy w słuchaniu i ukryte założenia
- aktywne słuchanie – praca pytaniami
- aktywne słuchanie – jak parafrazować i klaryfikować

4. Indywidualne różnice osobowościowe a komunikacja

- przynależność do pokolenia i stereotypy a język komunikacji
 - styl funkcjonowania społecznego wg Hartmanna a jakość komunikacji
 - 5 razy CO – ćwiczenie indywidualne – zmieniam nawyki komunikacyjne
5. Filtry emocji w komunikacji i techniki radzenia sobie z nimi
- jak powstają emocje i jaki mają wpływ na komunikację
 - związek umysłu i ciała w kontrolowaniu emocji
 - skuteczne techniki poznawczej pracy z emocjami
 - natychmiastowe i doraźne sposoby kontroli emocji – praca z ciałem i oddechem – trening umiejętności praktycznych
6. Zakończenie szkolenia