

Asertywność w kontaktach zawodowych i życiu osobistym

Czas trwania: 2 dni / 16 godzin szkoleniowych

Opis:

Szkolenie jest potrzebne jeżeli w Państwa firmie specjaliści i/lub menedżerowie:

- Mają kłopoty z egzekwowaniem ustaleń i zadań od innych .
- Biorą wszystko na siebie, nie umiając odmówić, nawet jeśli godzi to w ich interesy.
- Unikają sytuacji konfliktowych.
- Mają kłopoty ze znajdowaniem porozumienia w konfliktowej sytuacji.
- Bywają wyczerpani stresem spowodowanym relacjami z innymi.

W trakcie szkolenia uczestnicy nauczą się (nabyte umiejętności):

- W jaki sposób weryfikować potrzeby i intencje innych.
- W jaki sposób asertywnie komunikować własne stanowisko i oczekiwania.
- Jak radzić sobie z presją.
- Jak efektywnie podchodzić do organizowania sobie pracy.

W trakcie szkolenia zmotywujemy uczestników do (świadomość i zmiana postaw):

- Brania większej odpowiedzialności za efektywność w relacjach z innymi osobami.
- Budowania poczucia własnej wartości w kontaktach z innymi.
- Brania większej odpowiedzialności za efektywność w relacjach z innymi osobami.

W trakcie szkolenia uczestnicy poznają i nauczą się stosować następujące narzędzia/techniki:

- Asertywnego modelu komunikowania się z otoczeniem.
- Techniki „zdarłej płyty”.
- Techniki radzenia sobie z presją.
- Techniki radzenia sobie z „wewnętrznym krytykiem”.



Program:

- Prezentacja programu i autoprezentacja
- Style reagowania na wyzwania – walka, ucieczka, asertywność
- Wewnętrzne źródła poczucia własnej wartości
- Techniki sterowania dialogiem w sytuacji konfliktowej
- Jak funkcjonują „metaprogramy”
- Podsumowanie szkolenia wnioski do pracy zawodowej

Dodatkowe informacje:

Szkolenie ma formę bardzo praktyczną. W miarę możliwości czasowych w czasie szkolenia zostaną rozpisane plany badań dla konkretnych przypadków bazujących na praktyce uczestników szkolenia. Będą je więc oni mogli wdrożyć do prowadzonych przez siebie kontroli w swoich firmach.

Po szkoleniu każdy uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający odbycie szkolenia.

Adresaci:

- Specjaliści
- Kadra Kierownicza