

## Program szkolenia:

# Warsztat efektywnej komunikacji interpersonalnej

## Informacje:

<b>Nazwa:</b>	<b>Warsztat efektywnej komunikacji interpersonalnej</b>
<b>Kod:</b>	<b>Soft-practices-komunikacja</b>
<b>Kategoria:</b>	Kompetencje miękkie
<b>Czas trwania:</b>	opcja online: 3x6h lub opcja stacjonarna: 2x8h
<b>Forma:</b>	50% wykłady / 50% warsztaty

---

Celem warsztatu jest nabycie przez uczestników warsztatu umiejętności skutecznej komunikacji dwustronnej pozwalającej na aktywne słuchanie oraz zrozumiałe komunikowanie skomplikowanych treści.

Bazujemy na umiejętności budowania komunikatów w oparciu o metodę NVC, uwzględniających swoje potrzeby i kontakt z drugim człowiekiem oraz zbudowanie świadomości, jaki sposób komunikacji tworzy klimat porozumienia i szacunku.

## Zalety szkolenia:

- Podejście Non Violent Communication
- Sprawdzone modele psychologiczne
- Realne przykłady

## Szczegółowy program:

### 1. Części składowe komunikacji

1.1. Diagnoza systemów reprezentacji uczestników

1.2. Wykorzystanie systemów reprezentacji w komunikacji

### 2. Komunikacja werbalna i niewerbalna

2.1. Dopasowanie

2.2. Mowa ciała

2.3. Aktywne słuchanie

### 3. Sztuka zadawania pytań

### 4. Szumy i filtry komunikacyjne

### 5. Piramida potrzeb Masłowa w kontekście budowania relacji

### 6. Piramida Diltsa w kontekście budowania relacji

### 7. Słowa jako bariery komunikacyjne

### 8. 4 kroki budowania komunikatu wg Non Violent Communication

8.1. Wpływ ocen i interpretacji na reakcje drugiej osoby

8.2. Wykorzystanie uczuć, jako informacji o swoich potrzebach

8.3. Identyfikacja potrzeb własnych i innych - dotarcie do potrzeby, jako kluczowy element budowania kontaktu z drugą osobą

8.4. Waga rozróżniania strategii od potrzeb – podstawa znajdowania wspólnych celów

8.5. Formułowanie skutecznych i konkretnych próśb