

Efektywna komunikacja i współpraca

Szkolenie w CDV

Program

- 1. Definicje komunikacji - podstawowe zasady efektywnej komunikacji**
 - Nieefektywna komunikacja i współpraca – przejawy i skutki
 - Wprowadzenie pojęcia efektywnej komunikacji, czyli jakiej? - Jakie kluczowe warunki musi spełniać efektywna komunikacja?
- 2. Efektywna komunikacja jako warunek skutecznego działania**
 - Profesjonalny nadawca: cechy, umiejętności
 - Precyzja wypowiedzi, właściwy dobór słów w przekazie Zasady aktywnego słuchania, parafraza, pytania Informowanie o sobie i udzielanie informacji zwrotnej innym
- 3. Grupa czy zespół? Strategia świetnego napastnika czy świetnej drużyny?**
 - Rozumienie zasad gry zespołowej
 - Czynniki wpływające na wzrost poziomu zaangażowania i ich waga Znaczenie jednoznacznych kryteriów w pracy zespołowej
 - Wspólne cele, wspólne działania jako strategia zespołu
 - Różnice pomiędzy szukaniem motywacji a byciem zmotywowanym
 - Sztuka utrzymywania odpowiedniego poziomu (auto)motywacji na co dzień
- 4. Rodzaje postaw i zachowań i ich znaczenie w komunikacji**
 - Asertywność w budowaniu relacji
 - Co tak naprawdę oznacza być asertywnym?

- Zachowania: asertywne - agresywne – uległe
 - Prawa asertywności - prawa indywidualne
 - Wyrażanie opinii, obrona swoich przekonań
 - Co zyskujemy będąc asertywnym?
 - Konstruktwna krytyka pomysłów – prezentacja standardu i trening praktycznych rozwiązań
- 5. Wypracowywanie narzędzi wspomagających komunikację i pracę zespołową**
- Przegląd i ocena funkcjonujących metod i narzędzi
 - Prezentacja typowych i nietypowych metod i narzędzi
 - Wypracowanie / adaptacja nowych metod i narzędzi wspomagających komunikację Zaufanie, emocje i trudne sytuacje w komunikacji – z czym sobie nie radzimy?
 - Jak zbudować zaufanie i stworzyć zdrowe zasady w relacji?
 - Tworzenie relacji opartych na przejrzystych intencjach
 - Style reakcji na trudne sytuacje - diagnoza zachowań
 - Sposoby rozwiązania konfliktu i techniki wspomagające
- 6. Sposoby radzenia sobie ze stresem**
- Czym jest zjawisko stresu?
 - Rozpoznawanie symptomów stresu
 - Stres jako czynnik korzystny lub niekorzystny Kiedy stres motywuje, a kiedy przeszkadza? Sposoby radzenia sobie ze stresem

 **Czas trwania**

1 dzień | 8 godzin

Collegium Da Vinci

ul. Gen. Tadeusza Kutrzeby 10
61-719 Poznań

697 690 749 | 61 271 11 06 | szkolenia@cdv.pl