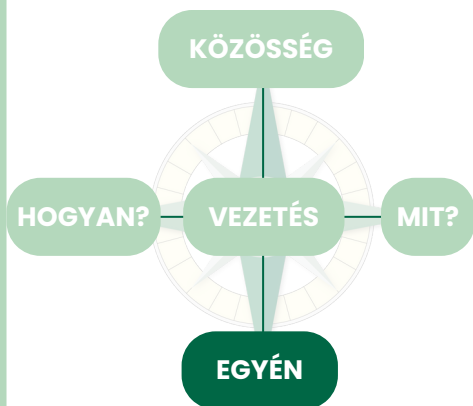
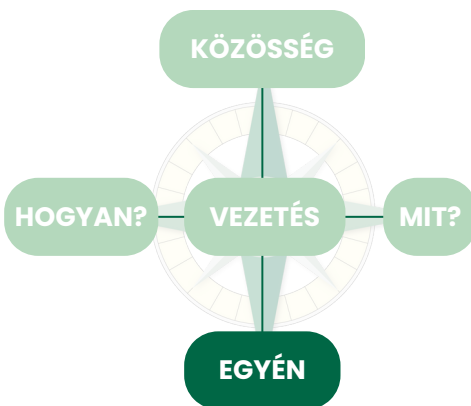


KOMPETENCIAFEJLESZTŐ TRÉNINGEK

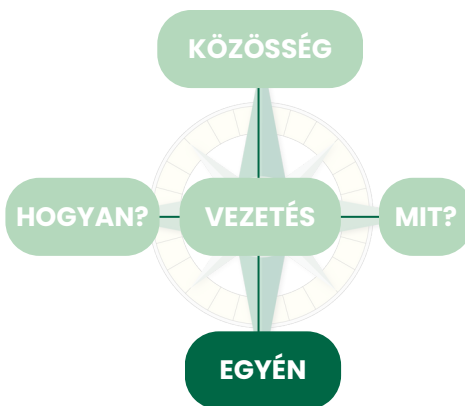
MUNKASZERVEZET



MUNKATÁRSI KOMPETENCIÁK



VEZETÉSI TERÜLETEK



BEMENETI PONTOK

Nincs feltételhez kötve, remek indítása lehet egy hosszabb közös folyamatnak, de beékelődhet egyéb tréningek közé is.

KINEK

Munkatársaknak és vezetőknek, akik pozíciótól függetlenül szeretnének könnyedebben önérvényesíteni, és szeretnének szociálisan elfogadott – és társadalmilag vágyott – kommunikációs struktúrát tanulni. Akik készek a fejlődésre és hajlandók befektetni a tréningen túl energiát abba, hogy kísérletezzenek a tanultak alapján.

MIÉRT LÉTEZIK A TRÉNING?

Szinte mindenki találkozott már az asszertivitás kifejezéssel, de a tapasztalatok alapján elég kevesen vannak tisztában azzal, mit is takar valójában és hogyan érdemes alkalmazni. Amikor szeretnénk érdekérvényesítő módon fellépni, általában zsigerileg az agresszív kommunikációs stílus elemeit használjuk – ez az, ami elsőként, természetesen belülről jön. Ha minket ér agresszív „támadás” egyesek felveszik a kesztyűt, míg mások az „üss vagy fuss” reakciók közül a menekülést választják, tehát passzív módon kezdenek kommunikálni és alárendelődné a másik félnek. Erre a jelenségre, és az önérvényesítés igényére reagálva született az asszertív kommunikációs tréning, amely egy kifejezetten gyakorlati fókuszú képzés.

FEJLESZTÉSI HELYZET

Ha az egyén gyakran érzi, hogy nem tud érvényesülni a véleménye, képtelen kiállni az érdekei vagy családtagjai (például gyermekei) igényei mellett. Vagy épp ellenkezőleg, visszajelzéseket kap arra, hogy erőszakosan, másokat figyelembe nem véve érvényesíti az akaratát. Ha fontos lenne pozíciójából adódóan, hogy diplomatikusan, és őszintén tudja képviselni a szervezet érdekeit. Illetve bárkinek, aki szeretne tudatosabban kommunikálni.

CÉLOK

- Megismerni a 4 alapvető kommunikációs stílus sajátosságait és alkalmazási lehetőségeit: agresszív, passzív, manipulatív, asszertív
- Gyakorolni az Én-üzenetek megfogalmazását írásban és szóban

**DFT-HUNGÁRIA**

JÓT ÉS JOBBAN

www.dft.hu / +36 20 338 3808 / kapcsolat@dft.hu

ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓ

Önérvényesítés mesterfokon

KOMPETENCIAFEJLESZTŐ TRÉNINGEK

CÉLOK

- Kipróbálni a figyelem és fókusz tudatos alkalmazását
- Kísérletezni az asszertív kommunikációs stílussal minél több szituációs gyakorlatban.

IDŐKERET

1-2 napos tréningek

ÉRVEK

Bár kommunikálni mindenki tud, de tiszteletteljesen, önérvényesítően, őszintén és önazonosan kommunikálni mindenféle helyzetben és partnerrel, valódi kihívást jelent az emberek többségének. A tréning lehetőséget nyújt arra, hogy egy védett helyzetben rizikómentesen gyakorolhassanak a résztvevők. Minél több helyzetet figyelhetnek meg és próbálhatnak ki, annál valószínűbb, hogy a tudás beépül, készséggé válik és éles, valós szituációban is eszükbe jut majd önazonosan, asszertívan fellépni.

TARTALOM

- Kommunikációs alapok, szabályok és elvárások: hogyan viselkedünk egymással, mik ennek az íratlan szabályai, és kommunikációs vetületei, mit várunk el másoktól és saját magunktól egy csoportos helyzetben?
- 4 féle kommunikációs stílus elemzése, kipróbálása: agresszív, passzív, passzív-agresszív és asszertív stílus jellemzői verbális és nonverbális szinten, hangsúly és hangerő tekintetében, valamint hatásuk és a rájuk érkező reakciók elemzése
- Én-üzenetek gyakorlása, Te-üzenetek átalakítása Én-üzenetté
- Helyzetgyakorlatok – biztonságos kísérletezési lehetőségek minden résztvevő számára kis csoportban és akváriumhelyzetben, ahol megfigyelhetik egymást és visszajelzést kaphatnak önmagukkal kapcsolatban
- Kis- és nagycsoportos feladatok, azok értékelése, elemzése, kommunikációs, önérvényesítési szempontból
- Saját szituációk, helyzetek feldolgozása különböző módszerekkel (dráma, improvizáció stb.).

EREDMÉNYEK

Jobb hangulat a csoportban/munkaszervezetben, megértőbb légkör, nyugodtabb, semlegesebb, elfogadóbb kommunikáció a munkatársak között. Kevesebb érzelmi töltettel fogják kifejezni magukat, mely támogatja a fentieket. Önismereti fejlődés mehet végbe a résztvevőknél, amely mind magánéleti, mind munkahelyi szempontból hasznos lesz.

A közös tudásbázis nem csak befelé biztosít jobb, célravezetőbb kommunikációt, hanem kifelé, a külső ügyfelek, partnerek, beszállítók irányába is észrevehető változás indulhat meg.

KAPCSOLÓDÓ TRÉNINGEK

- együttműködésfejlesztés
- DISC
- konfliktuskezelés
- változásmenedzsment
- önismeret
- stresszkezelés

