

Komunikacja i budowanie relacji



Poszerzaj swoją wiedzę
z naszymi pakietami **szkoleń e-learningowych!**

Dobre relacje w zespole to oznaka wzajemnego zrozumienia, co wpływa na lepszą komunikację i współpracę. Przy dobrych relacjach rodzi się korzystna atmosfera pracy, ludzie chętniej ze sobą rozmawiają, więcej o sobie wiedzą, wspierają się, oferują pomoc lub dzielą się problemami. Te z pozoru proste zagadnienia stają się wyzwaniem, kiedy stykają się różne charaktery, osoby z różnymi doświadczeniami, patrzące na te same sprawy inaczej niż byśmy oczekiwali.

THE AIM OF A TRAINING PROJECT

Poznanie sposobów budowania relacji zespołowych. Doskonalenie umiejętności, które wpływają na poprawę relacji między ludźmi.

THE AIM OF THE COURSE

Szkolenie dla członków zespołu, szefów dla osób, które chcą budować i rozwijać relacje z otoczeniem.

THE BENEFITS RESULTING FROM THE TRAINING COMPLETION

- Znalezienie sposobów budowania relacji w swoim zespole i otoczeniu biznesowym.
- Zdobycie wiedzy na temat różnic osobowości oraz jak je przełożyć na korzyść współpracy.
- Umiejętność wychwytywania sytuacji, które mogą wyłonić konflikt.
- Większa otwartość na ludzi i pojmowanie różnic.
- Świadomość emocji własnych i innych.
- Wiedza o sposobach tworzenia, wpływania na atmosferę zaufania, szacunku i dobrych relacji w zespole.

EXPECTED PREPARATION FROM STUDENTS

Zastosowane metody pracy oddziałują na postawy uczestników. Realna ocena zmiany postaw jest możliwa w miejscu pracy uczestników.

AGENDA SPOTKANIA

Classroom

1. Komunikacja jako narzędzie budowania relacji
 - Jak komunikacja poprawia relacje?
 - Jak ludzie się komunikują?
 - Nieporozumienia w komunikacji i ich skutki.
 - Rozmowa konfliktogenna – jak jej unikać?
 - Narzędzia dobrej komunikacji.
 - Zaufanie w budowaniu relacji z otoczeniem.
 - Co pomaga w budowaniu relacji? Jak "rozkrecać" relacje?
2. Różnorodność stylów komunikacji
 - Typy preferencji stylów komunikacji.
 - Analiza sposobów przetwarzania i przekazywania informacji przez osoby reprezentujące odmienne style.
 - Różnice jako potencjał do rozwoju.
3. Inteligencja emocjonalna
 - Wymiary inteligencji emocjonalnej - umiejętność rozpoznania własnych emocji, kontrola nad nimi, rozpoznanie emocji u innych, wywieranie wpływu.
 - Jak radzić sobie z własną trudną emocją?
 - Reagowanie na trudne sytuacje w rozmowie: zarzuty ze strony rozmówcy, agresja i brak zrozumienia.
 - Tonowanie emocji - sposoby sprowadzenia rozmowy na neutralny grunt.
4. Wyznaczanie granic
 - Czym jest asertywność i dlaczego to nie jest tylko sztuka mówienia „nie”?
 - Asertywność jako rodzaj postawy.
 - Jak przejawia się asertywność?
 - Zachowania uległe, dominujące i manipulacyjne, a zachowania asertywne.
 - Prawa asertywności.
 - Komunikaty asertywne.
 - Metody wspierające komunikację asertywną.
 - Korzyści i możliwe zagrożenia wynikające z postaw i komunikatów asertywnych w relacjach z ludźmi.
5. Siła pytań w komunikacji
 - Rodzaje pytań i ich zastosowanie do efektywnego pozyskiwania informacji.
 - Strategie zadawania pytań.
 - Ćwiczenia dotyczące różnego rodzaju pytań, określenie ich skuteczności w zależności od celu rozmowy.
 - Sztuka słuchania.
6. Komunikacja wzmacniająca relacje i zrozumienie
 - Wrażliwość różnych ludzi na poszczególne wymiary (4 typy ucha wg typologii F. Schulza von Thuna).
 - Pełne komunikaty (Fakty-Ustosunkowanie się-Potrzeby).
 - Porozumienie bez przemocy (język w komunikacji NVC).
 - Metody pomagające uszczegółowić niepełną wypowiedź rozmówcy.
7. Podsumowanie warsztatu
 - Opracowanie planów wdrożenia nowej wiedzy i metod w miejscu pracy.

Training name	HR-PKI / Komunikacja
Duration	2 days
Level	Basic

Authorization

Altkom