

Postawa asertywna i komunikacja interpersonalna

Czas trwania: **16 godz.**



Koszt: **299 zł**

Uczestnicy w ramach szkolenia zdobywają wiedzę i podstawowe umiejętności w dziedzinie komunikacji interpersonalnej, asertywności oraz autoprezentacji. Celem programu jest: opanowanie wiedzy niezbędnej do poznania: zasad skutecznej komunikacji międzyludzkiej, metod wywierania wpływu na innych, zasad kształtowania własnego wizerunku oraz właściwej wobec pracodawcy autoprezentacji, jak również zasad budowania postawy asertywnej.

Program szkolenia:

1. Rola stereotypów i rutyny w komunikacji oraz pracy zespołowej
2. Wprowadzenie do komunikacji
3. Komunikacja jako narzędzie do osiągnięcia celu zespołu
4. Autoprezentacja jako komunikat
5. Komunikacja niewerbalna - jak „czytać” mowę ciała
6. Zasady interpretacji komunikatów niewerbalnych rozmówcy
7. Rola asertywności w efektywnej komunikacji
8. Asertywne odmawianie i wyznaczanie granic
9. Zaawansowane metody zwiększania efektywności komunikacji i przekonywania