

# Kilka zasad efektywnej komunikacji

## Cel szkolenia

Celem szkolenia jest wypracowywanie umiejętności przekazywania precyzyjnych komunikatów. Rozpoznanie własnego stylu komunikowania się z odbiorcą. Świadome wykorzystanie swoich mocnych stron w komunikacji oraz osłabienie komunikatów niechcianych. Uczestnicy podczas szkolenia analizują swój potencjał i wzmacniają swoje mocne strony w komunikacji niewerbalnej. Uczą się pozytywnych komunikatów, przekazywania w sposób dyplomatyczny zarówno dobrych jak i złych informacji, sprawnego oddzielania faktów od opinii.

## Adresaci szkolenia:

Szkolenia skierowane jest do wszystkich pracowników firm.

## Korzyści wynikające z ukończenia kursu

Nabywanie wiedzy na temat skutecznej komunikacji między ludźmi w różnych sytuacjach. Uczestnicy poznają zasady prowadzenia rozmów, poznają techniki zadawania pytań, argumentacji, słuchania i retoryki. Dowiedzą się jakie są różnice w komunikacji między kobietami i mężczyznami oraz jak one wpływają na odbiór współrozmówcy.

## Plan szkolenia

### 1. Miejsce komunikacji wśród technik komunikacji interpersonalnej (asertywność, empatia, komunikacja)

- Test: autodiagnoza możliwości komunikacyjnych.
- Czym jest i co oznacza dobra komunikacja.
- Dlaczego mnie nikt nie rozumie?
- Czym są style społeczne?

### 2. Komunikacja interpersonalna

- Aspekt komunikacji werbalnej
- Cel komunikatu diagnoza, dopasowanie, nastawienie
- Słowa kluczowe
- Asertywność i paraasertywność
- Komunikacja werbalna, technika lustrzanych map

*Business People Alignment*



### **3. Komunikacja niewerbalna**

- Postawy, gesty, mimika wspierająca przekazywanie komunikatu;
- Postawy, gesty, mimika osłabiająca przekaz komunikatu, uświadomienie swoich mocnych i słabych stron w przekazie niewerbalnym

### **4. Sposoby prowadzenia rozmowy**

- Sztuka słuchania
- Umiejętność parafrazowania
- Aktywne prowadzenie, konkretyzacja
- Słowo kreuje rzeczywistość
- Różnice w komunikowaniu się między kobietami a mężczyznami

*Czas trwania – 2 dni, ilość uczestników – 8-12 osób ( max. 15 osób)*

*Business People Alignment*

