

## BPF-5002 - Efektywna komunikacja- rozwój umiejętności skutecznego działania

<b>Czas trwania:</b>	Czas trwania: 2 dni / 16 godz.
<b>Cena rynkowa:</b>	1 200,00 zł
<b>Cena promocyjna:</b>	Zadzwoń - 801 30 30 30
<b>Szkolenie autoryzowane:</b>	Nie

### Informacje o szkoleniu

Brak

### Wymagania wstępne

Brak

### Zagadnienia poruszane podczas szkolenia

- ▣ 1 moduł: Prawdy i mity o asertywności:
- ▣ Czym jest, a czym na pewno nie jest asertywność?
- ▣ Psychologiczne następstwa postawy asertywnej, agresywnej, manipulacyjnej i uległej
- ▣ Diagnoza własnej postawy w sytuacjach zawodowych – kwestionariusz asertywności
- ▣ Zasady asertywności wg Herberta Fensterheima
- ▣ Asertywność a style rozwiązywania konfliktów
- ▣ Asertywność a odporność psychiczną
- ▣ 2 moduł: Budowa fundamentów asertywności:
- ▣ Czym jest efektywna komunikacja i jaki ma wpływ na budowanie satysfakcjonujących relacji?
- ▣ 10 przykazań skutecznej komunikacji
- ▣ Komunikacja bez przemocy – wyrażanie swoich potrzeb i uczuć
- ▣ Budowanie w sobie mocnego i stabilnego poczucia własnej wartości
- ▣ Słowa, które mają moc – co i jak mówić, by dbać o siebie i szanować innych?
- ▣ Mowa ciała – kształtowanie wizerunku osoby asertywnej
- ▣ Kontrola emocji i zachowania w trudnych sytuacjach zawodowych.
- ▣ 3 moduł: Trening zachowań asertywnych:
- ▣ Stanowcza odmowa bez urazy
- ▣ Wyrażanie własnych oczekiwań i wydawanie poleceń
- ▣ Wyrażanie konstruktywnej krytyki
- ▣ Asertywna reakcja na krytykę
- ▣ Znaczenie pozytywnej informacji zwrotnej w biznesie
- ▣ Udzielanie i przyjmowanie pochwał.
- ▣ Komunikat od siebie
- ▣ 6 kamizełek ratunkowych w trudnych sytuacjach: stawianie granic, poszukiwanie krytyki, zamglanie, uprzedzanie krytyki, zmiana oceny w opinii, hamulec emocji i inwektyw -- technika POPO
- ▣

4 moduł: Autodiagnoza i plany wdrożenia:

- ▣ Weryfikacja i autodiagnoza umiejętności asertywnych
- ▣ Scenariusze zachowań asertywnych w trudnych sytuacjach.
- ▣ Wzmacnianie postawy asertywnej komunikacji w sytuacjach zawodowych na przykładach uczestników
- ▣ Planowanie wdrożenia umiejętności asertywnych we własnym życiu zawodowym

## Informacje dodatkowe

W harmonogramie szkolenia uwzględniono w trakcie każdego dnia szkoleniowego dwie przerwy 15 minutowe oraz jedną 45 minutową, których moment ustalany będzie przez trenera wspólnie z grupą szkoleniową wg potrzeb.

**FORMA REALIZACJI:** Szkolenia realizowane w wirtualnej klasie Asseco Academy są wspierane przez narzędzie (platformę) Cisco Webex Training. Jest to narzędzie dedykowane do realizacji szkoleń online z bardzo istotną funkcjonalnością wpływającą na poprawę interaktywności tego typu szkoleń. Minimalne wymagania sprzętowe – systemowe: -Komputer PC z systemem Windows 7 lub nowszym, Max OX 10.13 lub nowszym. Istnieje możliwość korzystania z innych systemów, w tym Linux. Szczegółowe informacje można uzyskać pod adresem: <https://help.webex.com/en-us/nki3xrq/Webex-Meetings-Suite-System-Requirements> . -

Przebieg szkolenia internetowa (zalecamy korzystanie z Chrome lub Firefox). -Karta LAN: min. 100 MBPS lub stabilne połączenie WiFi (zalecamy połączenie do sieci "kablem"). Nie dopuszcza się udziału w szkoleniu za pośrednictwem 4G czy GSM/LTE. Zalecane pasmo, to przynajmniej 2 MBps (download i upload). W przypadku spadku przepustowości poniżej 1,2 MBps należy liczyć się z istotnym obniżeniem jakości połączenia. - Mikrofon i słuchawki (zalecamy korzystanie z zestawu typu headset). -Kamera internetowa nie jest wymagana, ale jest zalecana na etapie przedstawiania się uczestników szkolenia i pracy grupowej. Aplikacja użytkownika: Dostęp do szkolenia realizowany będzie w oparciu o aplikację CISCO Webex Training, która jest instalowana jako dodatek dostępny dla większości popularnych przeglądarek internetowych. Do szkolenia można dołączyć także wyłączenie poprzez przeglądarkę, ale metoda ta nie zapewnia dostępu do wszystkich funkcji środowiska szkoleniowego, nie jest zatem rekomendowana i opisana w niniejszej instrukcji.

## Typy szkolenia

Tradycyjne

Asseco | Zdalna klasa

Asseco | Wirtualna klasa

## Więcej informacji:

Zadzwoń 801 30 30 30 lub napisz [szkolenia@assecods.pl](mailto:szkolenia@assecods.pl)