



ASERTYWNA KOMUNIKACJA I WSPÓŁPRACA W ZESPOLE

Każda organizacja potrzebuje efektywnych systemów komunikowania się pracowników pomiędzy sobą. Okazuje się, że problem ten możemy rozpatrywać na kilku płaszczyznach: organizacji, zespołów i jednostek.

Wzmacniając umiejętności interpersonalne swoich pracowników organizacja staje się efektywniejsza, zespoły mogą ze sobą współpracować, a procesy i procedury nie hamują rozwoju i płynności pracy.

Problemem może być jednak fakt, że natłok zadań, presja czasu, kondycja psychofizyczna, niska świadomość siebie mogą wywoływać sytuacje stresogenne, a te w konsekwencji prowadzić do konfliktów.

Zapraszamy Cię na warsztat, który prowadzi **Jagoda Wąsowska** – trenerkabiznesu z ponad 20-letnim doświadczeniem a jednocześnie biegaczka i miłośniczka ultramaratonów górskich.

Celem szkolenia jest integracja zespołu w celu poprawy komunikacji i współpracy, dzięki której osiąganie celów staje się łatwiejsze i pewniejsze - wypracowanie zasad efektywnej komunikacji i współpracy. Uświadomienie własnych niedostatków komunikacyjnych, ich wyeliminowanie i rozwój umiejętności komunikacyjnych. Trening komunikatów asertywnych.

ASERTYWNA KOMUNIKACJA I WSPÓŁPRACA W ZESPOLE

Program szkolenia on-line

Zakres realizowanej tematyki	Cele
<p>Moduł 1. EFEKTYWNA KOMUNIKACJA W ZESPOLE</p> <ul style="list-style-type: none"> Nastawienie i stereotypy – czy „każdy Włoch jest doskonałym...”, a „Kobiety z dużymisą bardzo...”. „Nie suknia zdobi człowieka”, a jednak „Habit czyni mnicha”. Jak cię widzą, tak cię piszą, czyli jak dbać o własny wizerunek i godnie reprezentować instytucję, w której pracuję. Udoskonalenie umiejętności efektywnego komunikowania się w zespole. Poziomy konfliktów - rozwiązywanie konfliktów w zespołach. Style komunikacyjne. 	<p>Uświadomienie uczestnikom mechanizmów ułatwiających i blokujących komunikację w zespole</p>
<p>Moduł 2. WARUNKI EFEKTYWNEJ KOMUNIKACJI – JAK WYKORZYSTAĆ KOMUNIKATY WERBALNE W CELU PODNIESIENIA ZDOLNOŚCI KOMUNIKACYJNYCH</p> <ul style="list-style-type: none"> Bariery utrudniające efektywne porozumiewanie się z innymi. Aktywne, bierne, kosmetyczne czy głębokie – jak słuchanie wpływa na nawiązywanie relacji i zarządzanie relacjami z innymi? Jak być w pełni aktywnym słuchaczem? Kształtowanie aktywnego słuchania opartego na empatii i otwartości. Parafraza „Jeśli dobrze rozumiem...”. Siła pytań - jak wykorzystać pytania precyzujące wypowiedzi. Rodzaje pytań i zakres ich stosowania. 	<p>Uświadomienie barier blokujących komunikację i elementów sprzyjających budowaniu relacji na poziomie werbalnym</p>
<p>Moduł 3. MOWA CIAŁA - JAK ODCZYTYWAĆ SYGNAŁY NIEWERBALNE I JAK JE WYKORZYSTYWAĆ WE WŁASNYM PRZEKAZIE.</p> <ul style="list-style-type: none"> „Ze spuszczoną głową, powoli...” postawa ciała - jak wyglądają pozycje „otwarte” i „zamknięte” i jakie niosą komunikaty. Sposoby wykorzystywania dłoni w procesie komunikacji. Rola gestów w wyrażaniu emocji i wywieraniu wpływu – gesty pożądane i wzbudzające agresję. Mimika twarzy - jak odczytywać emocje, kiedy oczy kłamią, a kiedy uśmiech jest szczery? W jaki sposób tworzone są zależności przestrzenne; nasze strefy osobistego bezpieczeństwa – jak je wykorzystać w komunikacji z innymi. 	<p>Poznanie sygnałów niewerbalnych otwierających i blokujących komunikację</p>
<p>Moduł 4. ASERTYWNA KOMUNIKACJA I KONSTRUKTYWNA KRYTYKA KLUCZEM DO EFEKTYWNOŚCI</p> <ul style="list-style-type: none"> Typy postaw: postawy nawykowe (agresywna, pasywna, manipulacyjna) i wyuczone (asertywna i odważna). Korzyści z bycia asertywnym. Preferowany styl zachowania. Techniki mówienia „nie”. Trening technik asertywnych: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Asertywny komunikat „JA” ➤ Sposoby przekazywania informacji w zespole – narzędzia asertywne: <ul style="list-style-type: none"> - Konstruktywna krytyka; Komunikat UFO; Technika FUKOZ - Kanapka informacji zwrotnych. 	<p>Poznanie postaw nawykowych i wyuczonych, autodiagnoza preferowanej postawy, trening wybranych technik asertywnych pogłębienie samoświadomości uczestnika dotyczącej konstruktywnej krytyki</p>

Zajęcia poprowadzi



Jagoda Wąsowska

Trener I stopnia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, certyfikowany Coach Multi Level Coaching, konsultant, magister edukacji

Zakres realizowanych szkoleń: efektywność i zarządzanie sobą w czasie, zarządzanie stresem i kontrola emocji, komunikacja i asertywność, wystąpienia publiczne i autoprezentacja, efektywność zawodowa i osobista, kreatywność i proaktywność, joga umysłu.

Maratonka, która podczas szkoleń dzieli się z uczestnikami metodami wykorzystywanymi do realizacji celów sportowych. Zdobyła Koronę Maratonów Polskich, specjalizuje się w bieganiu górskim – przebiegła między innymi Bieg Rzeźnika, CCC w ramach Ultra-Trail du Mont Blanc, Dolomiti Extreme Trail, Chudego Wawrzyńca, Triadę. Ceni piękno przyrody, poczucie humoru oraz zdrowy rozsądek.

Warunki finansowo-organizacyjne

Temat	ASERTYWNA KOMUNIKACJA I WSPÓŁPRACA W ZESPOLE
Miejsce	Szkolenie on-line.
Termin	9 lutego 2022 r. 11 maja 2022 r. Zajęcia w godzinach 09:00–15:00
Finanse	Koszt uczestnictwa jednej osoby w zajęciach: 599 zł netto. Do powyższej ceny należy doliczyć 23 % VAT. Cena zawiera: <ul style="list-style-type: none"> dostęp do platformy w czasie realizacji szkolenia, autorskie materiały szkoleniowe (w formie pdf – przesłane przed rozpoczęciem szkolenia), zaświadczenia o przebytych szkoleniach dla każdego uczestnika.
Minimalne wymagania sprzętowe dla uczestników	Minimalne wymagania sprzętowe dla uczestników: <ul style="list-style-type: none"> komputer lub telefon z dostępem do Internetu, przeglądarka internetowa, głośniki lub słuchawki, kamera, mikrofon
Płatność	Bank Ochrony Środowiska S.A. O/Wrocław 89 1540 1030 2001 7753 1706 0002 z podaniem tematu szkolenia i daty realizacji.
Zgłoszenia	Zgłoszenia przyjmujemy e-mailem, lub telefonicznie: Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. Aleja Piastów 11, 52-424 Wrocław tel./fax: (071) 341 85 10, e-mail: vade@vade.com.pl Pisemne potwierdzenie realizacji szkolenia prześlemy e-mailem do Działu Szkoleń 7 dni przed datą rozpoczęcia zajęć.

Vademecum Sp. z o.o., Aleja Piastów 11, 52-424 Wrocław, tel./fax: 71 341 85 10,
e-mail: vade@vade.com.pl

ZGŁOSZENIE na szkolenie on-line – ASERTYWNA KOMUNIKACJA I WSPÓŁPRACA W ZESPOLE

W terminie (zaznacz właściwy):

9.02.2022

11.05.2022

ZGŁASZAJĄCY

Pełna nazwa firmy

.....

Dokładny adres

.....

tel.: (0) fax:

e-mail: NIP:

Imię i nazwisko osoby zgłaszanej na szkolenie – stanowisko

1. –

2. –

Data zgłoszenia

Pieczęć i podpis osoby upoważnionej

Możliwość rezygnacji: rezerwację miejsca w grupie szkoleniowej można odwołać nie później niż 6 dni przedterminem rozpoczęcia zajęć. Późniejsza rezygnacja nie zwalnia z uiszczenia zapłaty w wysokości 50% ceny szkolenia.

Vademecum Sp. z o.o. zastrzega sobie prawo odwołania szkolenia lub zmiany jego terminu w terminie do 6 dni kalendarzowych przed datą realizacji. Vademecum Sp. z o.o. nie ponosi żadnej odpowiedzialności finansowej lub prawnej za powstałe po stronie uczestnika koszty poniesione przed otrzymaniem **Pisemnego potwierdzenia realizacji szkolenia**.

Administratorem Państwa danych jest Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. (Vademecum), z siedzibą we Wrocławiu, przy ul. Aleja Piastów 11 lok. 2.

Państwa dane osobowe przetwarzane są w celu: realizacji usług w zakresie organizacji szkoleń / konferencji / eventów; przekazywania informacji handlowych w zakresie działalności Spółki Vademecum; obsługi księgowej (np. wystawianie faktur za usługi, itd.); dochodzenia roszczeń z tytułu prowadzonej działalności gospodarczej; obsługi reklamacji, prowadzenia analiz statystycznych; przechowywania dla celów archiwalnych. **Podstawą przetwarzania Państwa danych osobowych** jest umowa świadczenia usług szkoleniowych, jak również może być dobrowolnie wyrażona zgoda w celu i zakresie wskazanym

w jej treści, którą można cofnąć w każdym czasie. Wyrażenie zgody jest dobrowolne, jednakże brak zgody uniemożliwi Spółce Vademecum przedstawienie Państwu informacji dotyczących oferty naszych produktów lub usług. **Dane osobowe mogą być przekazywane** głównie trenerom współpracującym z Vademecum sp. z o.o., podmiotom zewnętrznym dostarczającym i wspierającym systemy teleinformatyczne Spółki, dostawcom usług prawnych, doradczych, audytowych, hotelarskich czy rachunkowych. Podmioty te będą przetwarzać Państwa dane jedynie na zlecenie, na podstawie niezbędnych umów powierzenia przetwarzania danych oraz przy zapewnieniu przez te podmioty odpowiednich środków w celu ochrony danych. Spółka Vademecum nie przekazuje Państwa danych poza Unię Europejską.

Jako Administrator danych osobowych, Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. zapewnia prawo do: żądania od Administratora dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych osobowych; wniesienia sprzeciwu wobec takiego przetwarzania; przenoszenia danych; wniesienia skargi do organu nadzorczego (tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych); cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych.

W przypadku, gdy uczestnik szkolenia nie jest jednocześnie osobą wypełniającą formularz zgłoszeniowy, podmiot zgłaszający jest zobowiązany w imieniu Spółki Vademecum do spełnienia wobec uczestnika obowiązku informacyjnego, tj. do przekazania uczestnikowi informacji wynikających z art. 14 RODO.

We wszelkich sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych, prosimy kontaktować się na adres: vade@vade.com.pl