

# EFEKTYWNA KOMUNIKACJA

Droga do dobrych relacji, klucz do skutecznego przywództwa.

## 2 DNI PRAKTYCZNYCH WARSZTATÓW

„Sztuka komunikacji jest językiem przywództwa”  
- James Humes, pisarz i autor przemówień prezydenckich

### PROGRAM BLOKÓW TEMATYCZNYCH



#### Dzień 1 - Czym jest komunikacja?

##### 1. Komunikacja - czym jest

- Cechy skutecznej komunikacji
- Błędy i bariery w skutecznej komunikacji (intencje)

##### 2. Słucham czy słyszę?

- Rola aktywnego słuchania w rozmowie ze współpracownikami
- Kwadrat komunikacji von Thuna (test)
- Bariery i błędy wynikające z nieefektywnego słuchania

##### 3. Informacja zwrotna

- Rola informacji zwrotnej w codziennej komunikacji ze współpracownikami
- Cechy konstruktywnej informacji zwrotnej
- Model FUKO

##### 4. Emocje w komunikacji

- Czym są emocje
- Emocje: wróg, czy przyjaciel?

# EFEKTYWNA KOMUNIKACJA

Droga do dobrych relacji, klucz do skutecznego przywództwa.

## PROGRAM BLOKÓW TEMATYCZNYCH C.D.



### Dzień 2 - Komunikacja w praktyce

#### 1. Trudne rozmowy z pracownikami

- Trudne rozmowy, czyli jakie?
- Przygotowanie do trudnej rozmowy
- Asertywność w rozmowie
- Konstruktywny dialog
- Ocena i fakty w trudnej rozmowie z pracownikiem
- Zarządzanie emocjami podczas trudnej rozmowy

#### 2. Konflikt - nie taki straszny...

- Rodzaje konfliktów i ich źródło
- 5 dysfunkcji pracy zespołowej a konflikt (test)
- Sposoby rozwiązywania konfliktów
- Mój sposób rozwiązywania konfliktów (test)

#### 3. Asertywność - czym jest

- Czym jest postawa asertywna?
- Techniki zachowań asertywnych

#### 4. Gry psychologiczne

- W co grają ludzie w zespołach?
- Jak radzić sobie z grami psychologicznymi?