

Budowanie mostów zamiast murów - komunikacja interpersonalna



- Rola emocji i empatii w kontakcie z drugim człowiekiem
- Komunikacja w sytuacjach stresowych i konfliktowych
- Komunikacja w projektach – rola jasnych oczekiwań
- Asynchroniczna komunikacja – komunikatory, platformy projektowe

Sesja I

Fundamenty komunikacji interpersonalnej

- Komunikacja nadawcy/ odbiorcy, kanał, szum komunikacyjny
- Błędy w komunikacji i sposoby ich unikania
- Ćwiczenia mowy ciała w kontekście przekazu i budowania relacji
- Rola emocji i empatii w kontakcie z drugim człowiekiem

Sesja II

Komunikacja w środowisku pracy – wyzwania współczesności

- Dobre praktyki w komunikacji zdalnej i hybrydowej
- Przeciążenie informacyjne i higiena komunikacyjna
- Komunikacja w zespołach międzypokoleniowych i wielokulturowych
- Asynchroniczna komunikacja – e-mail, komunikatory, platformy projektowe

Sesja III

Style komunikacyjne i budowanie relacji

- Asertywność vs. agresja vs. uległość
- Diagnozowanie własnego stylu komunikacji
- Komunikacja w sytuacjach stresowych i konfliktowych
- Techniki aktywnego słuchania

Sesja IV

Komunikacja w praktyce – warsztat

- Komunikacja w spotkaniach (online/offline)
- Feedback: jak go udzielać i jak go przyjmować
- Komunikacja w projektach – rola jasnych oczekiwań
- Praktyczne zasady komunikacji zespołowej

Referencje

“

„Szkolenie spełniło w pełni moje oczekiwania. Bardzo fajny sposób zaangażowania słuchaczy w zajęcia i aktywny udział. Wymiana doświadczeń z innymi uczestnikami otworzyła oczy na inne horyzonty.”