

Program szkolenia

„Rozwijanie kompetencji komunikacyjnych i radzenie sobie w sytuacjach trudnych w relacjach”

1. Podstawy psychologii udanej komunikacji oraz motywacji i zaangażowania:

- Psychologia potrzeb - perspektywa teorii autodeterminacji Deci i Ryana.
- Psychologia emocji - perspektywa teorii konstruowanej emocji dr Lisy Barrett.
- Psychologia wartości w ujęciu ACT (Terapii Akceptacji i Zaangażowania).
- Źródła autonomicznej motywacji i zaangażowania. Teoria planowanego zachowania Icka Ajzena (od intencji do decyzji).
- Różnice indywidualne (osobowość, style myślenia, odporność psychiczna) - co warto wziąć pod uwagę w komunikacji?
- Czym jest sytuacja trudna w relacji i komunikacji – perspektywa neuropsychologiczna.

2. Postawa asertywna i narzędzia wywierania pozytywnego wpływu na postawę i zachowanie rozmówcy. Radzenie sobie w sytuacjach trudnych.

- Asertywność w ujęciu analizy transakcyjnej. Jak powstają bariery w komunikacji i opór psychiczny i jak ich unikać. (Ewentualnie elementy koncepcji 4 ust i 4 uszu von Thuna).
- Budowanie autonomii i wewnętrznej motywacji – podstawy Motywacji Błyskawicznej M. Pantalona.
- Pytania, odzwierciedlanie i dowartościowywanie rozmówcy – elementy Dialogu Motywującego.
- Model Pełnej Ekspresji – wyrażanie informacji zwrotnej w duchu dialogu, wyrażanie oczekiwań, radzenie sobie w sytuacjach trudnych.