

Program szkolenia

„Komunikacja w trudnych sytuacjach, asertywność i regulacja emocji”

Moduł 1. Regulacja emocji, samoregulacja i radzenie sobie z presją:

Uczestnik będzie wiedział, umiał, miał świadomość:

- Czym są emocje i jak wpływają na myślenie, decyzje oraz zachowanie, dzięki czemu łatwiej rozpozna, co dzieje się z nim w sytuacji stresu lub napięcia.
- Jakie pozytywne funkcje pełnią emocje uznawane za trudne, np. złość, lęk czy frustracja, dzięki czemu będzie mógł traktować je jako sygnał, a nie wyłącznie problem do usunięcia.
- Jak stosować podstawowe techniki regulacji emocji i obniżania napięcia, co pozwoli mu szybciej odzyskać spokój i jasność myślenia w wymagających sytuacjach.
- Jak rozpoznawać przeciążenie i reagować wcześniej na presję, dzięki czemu zwiększy swoją odporność psychiczną i ograniczy ryzyko impulsywnych reakcji.

Moduł 2. Komunikacja w trudnych sytuacjach i postawa asertywna:

Uczestnik będzie wiedział, umiał, miał świadomość:

- Czym jest trudna sytuacja w komunikacji i skąd biorą się konflikty, dzięki czemu lepiej zrozumie źródła napięć w relacjach zawodowych.
- Jak niezaspokojone potrzeby wpływają na zachowanie własne i innych osób, co ułatwi spokojniejsze reagowanie na presję, krytykę i opór.
- Jak budować postawę asertywną, czyli mówić jasno, stanowczo i z szacunkiem, dzięki czemu łatwiej będzie stawiać granice i chronić swoje stanowisko bez eskalacji konfliktu.
- Jak stosować wybrane techniki komunikacji asertywnej oraz elementy NVC (Porozumienie Bez Przemocy), co pozwoli mu skuteczniej wyrażać potrzeby, zastrzeżenia i odmowę w codziennych sytuacjach zawodowych.

Cele szkolenia:

- Zwiększenie świadomości własnych emocji, reakcji na stres i sposobów funkcjonowania pod presją, aby uczestnik lepiej rozumiał, co dzieje się z nim w trudnych sytuacjach zawodowych.
- Rozwinięcie umiejętności samoregulacji i obniżania napięcia emocjonalnego, aby uczestnik potrafił zachować większy spokój, koncentrację i jasność myślenia.
- Wzmocnienie postawy asertywnej w sytuacjach wymagających stawiania granic, odmowy i komunikowania ryzyka, aby uczestnik mógł działać stanowczo, a jednocześnie z szacunkiem wobec innych.
- Doskonalenie komunikacji w trudnych sytuacjach zawodowych, aby uczestnik skuteczniej radził sobie z presją, konfliktem i wymagającymi rozmówcami.
- Przekazanie praktycznych narzędzi możliwych do wykorzystania w codziennej pracy, aby uczestnik mógł od razu przełożyć wiedzę na konkretne działania w środowisku zawodowym.