Macrosoft

Vzdelávanie s trvalým efektom

DOKUMENT

Osnova kurzu

KATEGÓRIA

Komunikačné zručnosti

FORMA VÝUČBY

Prezenčne v Bratislave alebo online s lektorom

CENA BEZ DPH

609,76 €

CENA S DPH

750,00 €

vrátane 23 % DPH

Macrosoft školiace centrum

Aktuálne informácie na Macrosoft.sk

PDF OSNOVA

Kľúčové komunikačné zručnosti

Prehľad tém kurzu, rozsahu výučby a základných informácií o školení.

3- dňový balík kurzov Kľúčové komunikačné zručnosti obsahuje 3 kurzy mäkkých zručností a osobnostného rozvoja:

- Konštruktívne riešenie problémov a konfliktov
- Asertívna komunikácia
- Zvládanie stresu a budovanie odolnosti

Školenia sú koncipované na mieru pre pracovníkov služieb trhu práce v súlade s cieľmi modernizácie služieb trhu práce, v zámere zvýšenia komunikačných zručností, psychickej odolnosti a efektivity práce. Dôraz kladieme na praktický nácvik reálnych situácií z praxe, minimum teórie, maximum použiteľných zručností. Účastníci si nové postupy okamžite skúšajú a odchádzajú s konkrétnymi nástrojmi pre každodennú komunikáciu.

OBSAH ŠKOLENIA

01 **1. časť Konštruktívne riešenie problémov a konfliktov – kľúčové rozhovory v našej praxi**

02 **Práca s emóciami**

vlastnými, i emóciami kolegov, klientov

03 **Paul Gilbert: Terapia súcitom**

tri systémy regulácie emócií

04 **Motivácia**

k želanej zmene správania (ja, kolega, klient)

Macrosoft

Vzdelávanie s trvalým efektom

05 **Conflict Management**

Kim Scott: Koncept radikálnej úprimnosti:
Radikálna úprimnosť, Ničivá empatia, Manipulatívna neúprimnosť, Ponižujúca agresivita

06 **Rozhovory o výkone**

, spätná väzba

07 **Rozhovory o zlepšení procesov a spolupráci**

08 **Rozhovory o pracovnom vyťažení**

09 **Rozhovory o zvládaní stresu**

(ja, klient, kolega)

10 **Rozhovory o zmenách**

(ja, klient, kolega)

11 **Riešenie modelových I reálnych situácií zo života účastníkov**

12 **2. Časť - Asertívna komunikácia**

13 **Ako najlepšie vyjadriť**

svoje pocity, potreby, názory – priamo, jednoznačne a slušne

14 **Pozitívna psychológia**

: Aké správanie prevláda v mojom živote?
Pasivita? Asertivita? Agresivita? Aké sú výhody/nevýhody ich “používania”

15 **Asertívne techniky**

Ako pracovať na seba-regulácii. Ako regulovať svoje emócie a mať pod kontrolou impulzívnosť tak, aby sme zvládali každodenné maličkosti a šetrili si energiu na riešenie podstatných problémov.

Macrosoft

Vzdelávanie s trvalým efektom

16 **Riešenie modelových i reálnych situácií zo života účastníkov**

17 **3.časť Zvládanie stresu a budovanie odolnosti**

18 **Odolnosť/Reziliencia a Stress Management:**

- Psychická a mentálna odolnosť, vnútorná sila, ktorá nám umožňuje zvládať zmeny, životné výzvy, ciele, neúspechy a vyjsť z týchto situácií posilnení.

19 **Štyri piliere odolnosti/reziliencie**

20 **„Psychologický imunitný systém“**

21 **Výkon a stres**

- Čo je to stres: pozitíva/negatíva

22 **Vyhorenie a jeho štádiá**

23 **Spúšťače stresu na pracovisku**

24 **Budovanie osobnej reziliencie**

25 **Prvá pomoc v stresových situáciách**

26 **Ako porozumieť a pracovať s úzkosťou a strachom**

Úzkosť a strach (rozdiel)
Kedy si poradím sám/sama, kedy vyhľadať odbornú pomoc
Prečo máme sklony k negativite
Prečo sa bojíme nebáť sa

27 **Ako zredukovať hrozby**

(skutočné i neskutočné), posilniť svoje skutočné zdroje, ktoré mi umožnia čeliť hrozbám

Macrosoft

Vzdelávanie s trvalým efektom

28 **Ako čeliť výzvam Vysporiadanie sa so zmenami**

- pomoc sebe i ostatným pri zvládaní zmien

29 **Ako sa rozhodovať v čase neistoty**

30 **Copingové stratégie na zvládanie zmien**

Tento dokument slúži ako informačný prehľad osnovy školenia. Aktuálne termíny, miesto konania a dostupnosť nájdete na Macrosoft.sk.

https://www.macrosoft.sk/sk/kurz/klucove-komunikacne-zrucnosti