

2022/2023

---

# NARZĘDZIA MANAGERA

PRAKTYCZNE WARSZTATY

## **1. WARSZTAT Z KOMUNIKACJI**

(pozyskanie wiedzy na temat komunikacji )

## **2. ZAAWANSOWANY WARSZTAT Z KOMUNIKACJI**

(praca metodą aktywizującą przeżywanie)

## **3. WARSZTAT Z ASERTYWNOŚCI**

(ugruntowanie wiedzy na temat zależności międzyludzkich i swojego w nich udziału)

---

### Kompetencje społeczne

Umiejętność takiego podejścia do siebie samego i do innych ludzi aby w dynamice wzajemnych relacji górowała pozytywna energia.

# WARSZTAT Z KOMUNIKACJI

---

## DLA KOGO?

- dla managerów, którzy chcą zderzyć swoje poglądy na temat komunikacji i dowiedzieć się czegoś nowego
- dla osób potrzebujących narzędzi dla sprawniejszego komunikowania się
- dla managerów, którzy nie obawiają się praktycznych ćwiczeń i uczą się w trakcie grupowych wyzwań i dyskusji.

## O WARSZTACIE

Poprawienie swojego sposobu komunikacji dzięki refleksji oraz wykorzystaniu na 3 sposoby drabiny wnioskowania:

1. Zwiększenie świadomości własnego myślenia i rozumowania.
2. Ujawnianie innym swojego toku rozumowania.
3. Wnikanie w sposób rozumowania innych.

## TRENER

- uczy i podsumowuje
- przeprowadza ćwiczenia, panuje nad procesem nauczania
- projektuje wyzwania i wyjaśnia sytuacje

CEL: ŚWIADOMOŚĆ, OBSERWACJA, SAMOKONTROLA

# PRZEBIEG WARSZTATU

1

## PROCES KOMUNIKACJI

2

## ROŻNE TEORIE I ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

3

## NARZĘDZIA DLA MANAGERA

4

## WYMIANA POGLĄDÓW I WNIOSKI

# ZAAWANSOWANY WARSZTAT Z KOMUNIKACJI

---

## DLA KOGO?

- dla managerów, którzy mają doświadczenie i przychodzą z własnymi tematami płynącymi z praktyki
- dla osób otwartych, nie bojących się kontaktu z innymi
- dla managerów, którzy chcą samodzielnie przetestować swoje możliwości i granice we wspólnym przeżywaniu z innymi oraz z trenerem.

## O WARSZTACIE

Nowy sposób nabywania kompetencji społecznych w grupie.

Uczenie się:

- komunikacji
- zachowań
- wewnętrznej strony/ja
- kontekstu sytuacyjnego

Żywa, ludzka atmosfera gdzie odnosimy się do swojej indywidualnej sytuacji. Fascynujące, pożyteczne, głębokie przeżycie.

## TRENER

- znajduje strukturę i kreuje proces
- zwraca uwagę na sytuację, zgodę z samym sobą oraz wewnętrzne przeszkody.
- daje rzeczowe komentarze, przeprowadza krótkie wykłady.

*CHCESZ BYĆ DOBRYM PARTNEREM,  
NAJPIERW ZAJRZYJ DO SWOJEGO WNĘTRZA*

# PRZEBIEG WARSZTATU

1

ŻYCZENIE

2

WPROWADZENIE  
DO SKUPIENIA

3

PRACA - 4 FAZY

4

PORZĄDKOWANIE  
I OCENA

# WARSZTAT Z ASERTYWNOŚCI

## DLA KOGO?

- dla managerów, którzy chcą czegoś więcej niż tylko mówienia nie
- dla osób, które nie boją się prawdy o sobie samym
- dla ludzi, rozumiejących potrzebę osiągnięcia mistrzostwa w relacjach bez mechanizmów deprecjonujących

## O WARSZTACIE

Warsztat składający się jedynie z ćwiczeń, prowadzących do świadomości na temat asertywnych zachowań.

Uczenie się:

- typów ludzkich zachowań
- wyrażania uczuć i intencji
- przyjmowania i dawania krytyki
- obrony terytorium psychologicznego
- szanowania granic
- rozumienia i przedstawiania siebie

Warsztat, który wywołuje efekt wow :)

## TRENER

- tropi niezrównoważone relacje
- projektuje proces zgodnie z procesem i umiejętnościami grupy
- daje przykład i pokazuje dobre praktyki z życia.

UMIEJĘTNOŚĆ ŚWIADOMEGO STEROWANIA WŁASNĄ UWAGĄ  
I UAKTYWNIANIE JEJ ZGODNIE Z WŁASNĄ WOLĄ

# PRZEBIEG WARSZTATU

1

## ASERTYWNOŚĆ A ZNAJOMOŚĆ SIEBIE

2

## TRUDNE SYTUACJE I 8 STRATEGII

3

## ASYMETRYCZNE RELACJE I USTALANIE POZYCJI

4

## WŁADZA I ŚWIADOMOŚĆ WPŁYWU