

## Efektywna komunikacja – skuteczny zespół

Jest to sprawdzony sposób uczenia ludzi otwartej, konstruktywnej komunikacji, udzielania i poszukiwania informacji zwrotnych, umiejętnego słuchania. To sposób na uwolnienie energii i potencjału ludzi oraz ukierunkowanie zespołów na realizację celów stawianych przez firmę.

### Dzięki temu warsztatowi uczestnicy:

- poznają i wzmocnią postawy, które sprzyjają budowaniu dobrych relacji w zespole,
- będą bardziej świadomie kształtować swoje relacje z współpracownikami i innymi ludźmi,
- nauczą się z ciekawością zadawać pytania i poznawać inne osoby,
- przećwiczą najważniejsze narzędzia komunikacji: aktywne słuchanie, parafrazę, informację zwrotną, ujawnianie intencji, nazywanie interesów,
- będą znali niebezpieczne pułapki i bariery komunikacyjne utrudniające dialog i współpracę oraz wiedzieli jak ich unikać, żeby ułatwiać wzajemne porozumiewanie się.

### Ramowy program szkolenia:

1. Postawy sprzyjające i utrudniające skuteczną komunikację – określenie obszaru indywidualnej odpowiedzialności.
2. Świat subiektywny i świat języka – indywidualne różnice znaczeń, przeżyć, doświadczeń i ich wpływ na skuteczną komunikację.
3. Umiejętne prowadzenie rozmowy: aktywne słuchanie, unikanie barier komunikacyjnych, zadawanie pytań, ośmielenie rozmówcy.
4. Najważniejsze narzędzia komunikacji: parafraza, komunikaty „ja”, informacja zwrotna, ujawnianie intencji, nazywanie i docieranie do interesów partnera.
5. Sposoby wyrażania własnej opinii, wykorzystanie informacji zwrotnej w budowaniu otwartości i odwagi w relacji.
6. Wyrażanie i komunikowanie emocji – umiejętne posługiwanie się odzwierciedleniem.
7. Podstawy asertywności jako sposób obrony przed presją i manipulacją ze strony innych ludzi.
8. Skuteczny zespół – zachowania usprawniające i utrudniające efektywną pracę zespołową.
9. Autoanaliza własnego funkcjonowania w zespole na podstawie doświadczenia grupowego i teorii ról grupowych.
10. Radzenie sobie z odmową i niechęcią współpracy. Zachęcanie ludzi do współpracy i współodpowiedzialności – umiejętne dogadywanie się w sytuacji sporu czy różnicy zdań.
11. Analiza trudnych sytuacji występujących w grupie – doskonalenie umiejętności i poszukiwanie nowych, alternatywnych sposobów działania.