

## SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ TRÉNING

A tréning célja a hiteles önismeret kialakítása, amely a pszichés megnyilvánulások mögött rejlő ismeretlen vagy részben ismeretlen mozgató rugók tudatosítása útján biztosítja a harmonikus kapcsolatot az énnel és a külvilággal. A résztvevők lehetőséget kapnak személyes megnyilvánulásuk empátiás megértéséhez, önmagukról szerzett tapasztalataik bővítéséhez.

A személyiségfejlesztő tréning további célja, hogy a résztvevők emberi kapcsolataikban érzékenyebbé váljanak, érzelmeiket a helyzetnek megfelelően megtanulják felismerni és kifejezni, hatékony kapcsolatokat tudjanak fenntartani. A csoporttapasztalat alkalmat nyújt arra is, hogy a társak visszajelzései és a csoporton belüli helyzetük alapján „bemérjék” önmagukat, vagyis megnyilvánulásaik másokra gyakorolt hatását összevessék énképükkel.

### tematika

<b>Első nap</b>
-----------------

- **I. Blokk**

#### **Bevezetés és keretek**

Bemutatkozás

Folyamat részesei vagyunk

Célok és elvárások tisztázása

Szerződés a keretekről

Mi fog történni a következő két napban

*Gyakorlat*

#### **Játék: jövőkép kidolgozása**

- **II. Blokk**

#### **A hatékony kommunikáció alapjai**

*Elmélet*

1. A kommunikáció definíciói
2. A kommunikáció válogatott modelljei
3. A kommunikáció modelljei
4. A kommunikáció funkciója, jellemzői és típusai
5. A kommunikációs folyamat demonstrálása
6. A kommunikáció formái
7. Kommunikáció szerkezete és rövid távú memória kapacitása – információk torzulása

*Gyakorlat*

#### **1. Játék: Hír**

#### **2. Játék: Mr. Smith**

#### **3. Játék: Egyirányú kétirányú kommunikáció**

- **III. Blokk**

#### **Kommunikációs összetevők**

*Elmélet*

1. Az empátia és az empátikus visszajelzés definíciója és szerepe
2. Az empátia akadályai
3. A kontrol szerepe
4. Kommunikáció: bizalom és a bizalmatlanság
5. Bizalom
6. Megnyílás
7. Megerősítés kiemelt funkciója
8. A testbeszéd és a nonverbális jegyek
9. Humor
10. Kommunikációs stílusok a tranzakció analízis mentén: agresszív, passzív, manipulatív és asszertív kommunikáció.
11. Düh, szorongás és egyéb bonyolult kommunikációs stílusok

*Gyakorlat*

- 1. Játék: Hogyan ébredtél?**
- 2. Játék: Séta utánzása**
- 3. Játék: Tükör**
- 4. Játék: Babilon**
- 5. Játék: Értekezlet**

<b>Második nap</b>
--------------------

***IV. Blokk***

**Kommunikáció kollégákkal**

*Elmélet*

1. Egyéni vagy csoportos döntési helyzet
2. Csoport konfliktusok
3. Konfliktus kezelés

*Gyakorlat*

- 1. Játék: Vállalati kocsi**
- 2. Játék: Tojás üzlet**

***V. Blokk***

**Tárgyalás technika**

*Elmélet*

1. Érdekalapú versus pozíció alapú tárgyalás folyamata
2. Tárgyalási stílusok: agresszív, passzív, elkerülő, kompromisszumkereső, konszenzus

*Gyakorlat*

- 1. Játék: Kisbusz adás-vétel kis településen**
- 2. Játék: Telekügy**

**A tréning zárása, értékelés.**