

Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

## **Szkolenie: Trening interpersonalny**

### ***Cel szkolenia***

Szkolenie skierowane jest do osób, dla których rozwój własny i innych jest ważny. Celem jest pogłębienie i doskonalenie własnego rozwoju zawodowego i osobistego.

### **Po szkoleniu uczestnik pozna sposoby, narzędzia, techniki, które pozwolą:**

- ❖ poszerzyć samoświadomość – uczestnik ma okazję do konfrontowania własnego obrazu „ja” z informacjami zwrotnymi ze strony grupy i prowadzących,
- ❖ nauczyć się, że rodzaj, intensywność, sposób wyrażania emocji determinują własne zachowanie oraz przebieg i efektywność kontaktów interpersonalnych,
- ❖ doświadczyć działania procesu grupowego i lepiej rozumieć jego dynamikę,
- ❖ przekonać się, że na postawy innych osób wpływają skojarzone z nimi emocje i dotychczasowe doświadczenia, które niekoniecznie mają związek z osobą, z którą wchodzi się w reakcje.

### ***Plan ramowy***

1. Kompetencje interpersonalne (komunikacja, wyrażanie emocji, mechanizmy własnego zachowania i zachowania wobec innych ludzi)
2. Role grupowe (sposobienie i analizowanie ról grupowych, wywieranie wpływu)
3. Konflikt - rozwiązywanie konfliktów i problemów międzyludzkich
4. Proces grupowy
5. Techniki pracy z grupą
6. Sposoby komunikowania się w grupie (informacja zwrotna, treningowe komunikowanie się)
7. Procesy zmian osobistych

**Szkolenie obejmuje 40 godzin zajęć dydaktycznych.**