



PROGRAM WARSZTATÓW MOTYWACYJNO-PSYCHOLOGICZNYCH

Cele szkolenia:

- Zdobycie umiejętności komunikacyjnych, budowania autorytetu, pewności siebie oraz wypracowania zachowań asertywnych.
- Zaplanowanie działań dla społeczności lokalnej

Jak osiągać sukces i satysfakcję – trening motywacyjny

- Co jest dla Ciebie ważne?
- Predykatory sukcesu
- Poczucie własnej wartości
- Poczucie własnej skuteczności
- Jak radzić sobie z "barierami"
- Jak stać się osobą pewną siebie
- Budowanie autorytetu
- Koło kompetencji
- trening motywacyjny
- Działania dla społeczności lokalnej – własne plany

Budowanie wizerunku

- Twój wygląd
- Co mówisz, gdy milczysz, czyli co mówi o Tobie Twój strój?
- O czym mówią kolory, w które się ubierasz?
- W jaki sposób swoim strojem możesz podkreślić mocne strony swojej osobowości?
- Wygląd sugerujący niepewność, nieporadność, zagubienie
- Wygląd osoby pewnej siebie i zdecydowanej

Twoje zachowanie a wizerunek

- Jakie informacje na Twój temat można wyczytać z Twojego zachowania?
- Co mówi o Tobie Twoja postawa ciała?
- Co mówi o Tobie Twój sposób poruszania się, chodzenia, siadania?
- Zachowanie i maniery – zasady postępowania w sferze prywatnej
- Zachowanie i maniery – zasady obowiązujące w sferze zawodowej
- Znaczenie płci w relacjach
- Gesty i postawy niewłaściwe



- Gesty i postawy pożądane

Trening interpersonalny

- Skuteczna komunikacja bezpośrednia
- Komunikacja przez Internet
- Proces komunikacyjny
- Istota komunikowania się oraz podstawowe zasady skutecznego porozumiewania się
- Co to jest pełna komunikacja i jak z niej korzystać w rozmowie ?
- Progi i bariery w komunikowaniu się
- Umiejętne odczytywanie myśli rozmówcy
- Diagnozowanie sposobów komunikowania się
- Style prowadzenia rozmowy i style słuchania
- Kontrolowane milczenie i inne strategie



Wojewódzki Urząd Pracy
w Szczecinie



Projekt pn.: „BADCIA I DZIADEK W SIECI” POKL/1/7.3/127/09
jest współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego