

ETKİLİ İLETİŞİM BECERİ GELİŞTİRME EĞİTİMİ

Yaşamımızın değişik evrelerinde bireysel gelişimimizi sürdürürken çevremizde kavgasız, baskısız, sevgi, saygı ve güven temeline dayanan, sağlıklı ve tatmin edici ilişki ağını oluşturmak ve sürdürülebilmek, kendimiz ve diğerleri arasında dengeyi koruyabilmek mutlu bir yaşamın gereğidir. Bu dengeyi kurmak ve sürdürülebilmek çoğu zaman iletişim biçimimizin niteliği ile belirlenir. Bu nedenle iletişim en temel yaşam becerimizdir. Sosyal, özel ve profesyonel yaşamımızda aldığımız, arkadaş, eş, kardeş, yönetici, çalışan, anne-baba gibi rollerde sağlıklı iletişim kurmak ve karşılaşılan sorunları kırınlıklara ve çatışmalara dönüştürmeden çözebilmek için; iletişim becerilerine ihtiyacımız vardır.

Karşımızdakini empatik dinlemek ve kendimizi uygun şekilde ifade etmek etkilemek istediğimiz kişilerin algı kapılarını açar ve mesajımızı etkili bir biçimde ulaştırmamızı sağlar.

Amaç

- Kendimizi anlamak,
- Doğru ve etkin ifade edebilmek,
- Karşımızdakini anlamak ve onun tarafından anlaşılma,
- Karşılıklı ihtiyaçları karşılayabilmek,
- İlişkilerimizde yaşadığımız çatışmaları, gelişim ve değişim fırsatına dönüştürebilmek
- Bireysel bütünlüğümüzü koruyup paylaşmaktan zevk aldığımız bir ilişki yaratabilmek
- İletmek istediğimiz mesajları karşı tarafta direnç yaratmadan verebilmek

İÇERİK

Nasıl iletişim kuruyoruz?

Kabul kavramı

Sorun tespiti

Tek-Çift yönlü iletişim

İletişim engelleri ve etkileri

Dinleme çeşitleri ve Etkin dinleme

Duyguları anlama ve empati

Kızgınlık, Sen dili ve Ben dili

Ben mesajları oluşturma

SÜRE: 2 x 8 =16 saatlik 8 oturum halinde planlanmıştır.

ÜYE SAYISI: En az 8 en çok 12 kişilik grup çalışması şeklinde sürdürülür.

EĞİTİM GÜN VE SAATLERİ: Pazartesi-Salı-Çarşamba günlerinden biri gruba uygun olacak şekilde belirlenecektir. Eğitim saatleri 10:30 - 12:30 arasındadır.