

Program szkolenia

Tytuł szkolenia	Komunikacja - jak rozwijać umiejętności społeczne
Trener	Aneta Makowska

I dzień

<i>Godzina</i>	
09.00 – 09.30	Rejestracja
09.30 – 11.00	Omówienie programu, ustalenie celów szkolenia, określenie oczekiwań uczestników, ćwiczenia wprowadzające do komunikacji interpersonalnej
11.00 – 11.15	Przerwa kawowa
11.15 – 12.45	Komunikacja interpersonalna /Rodzaje komunikacji –werbalna i niewerbalna – wykład, ćwiczenia i dyskusja.
12.45 – 13.45	Obiad
13.45 – 15.15	Bariery w komunikacji- jak sobie z nimi radzić?
15.15 – 15.30	Przerwa kawowa
15.30 – 17.00	Czy jestem asertywna/y? - łamanie mitu dotyczącego „mówienia nie”, czy umiem wyrażać własną opinię i konstruktywnie krytykować? - ćwiczenia
18.00	Kolacja

II dzień

<i>Godzina</i>	
8.00 – 8.45	Śniadanie
9.00 – 10.30	Poczucie własnej wartości i roli w grupie / Wpływ poczucia własnej wartości na relacje między ludźmi oraz sukces zawodowy
10.30 – 10.45	Przerwa kawowa
10.45 – 12.15	Moje mocne strony a cele zawodowe – ćwiczenie i dyskusja

12.15 – 13.00	Przerwa obiadowa
13.00 – 14.30	Umiejętności społeczne w podmiotach ekonomii społecznej – burza mózgów i podsumowanie
14. 30 – 14.45	Przerwa kawowa
14.45 – 16. 15	Podsumowanie i zakończenia szkolenia.