



Kommunikációs (személyes hatás) tréning

(Ny.t.sz: E-001358/2015/D001)

1. Bevezető előadás: A hiteles én-közlés, személyes hatás és a hatékony kommunikáció alapjai

A képzésben résztvevők sajátítsák el az elméleti és az alkalmazási alapokat, ismerjék meg a személyes hatás és a sikeres kommunikáció alapmechanizmusait, s a főbb eljárásokat.

- empátia és asszertivitás (hatékony kommunikáció)
- egyéni arculatteremtés, sikeres önbemutató és hatás
- népszerűség (önmagunk megkedveltetése), a kommunikáció kontextusa
- a kommunikációs folyamat elemei és dinamikai alapelvei
- az önértékelés, mások észlelései és az értékek kommunikálása
- a személyre orientált kommunikáció
- hiteles személyiségközlés
- a hatékony kommunikáció személyiség- feltételei
- a közvetlen emberi kommunikáció feltételei, csatornái, a másokra való hiteles hatás technikái, a sikeres kommunikáció alapmechanizmusai
- felismerési, mérési és fejlesztési eljárások.

2. Az én-prezentáció és a sikeres kommunikáció eszközeinek felmérése és használata

A képzésben résztvevők a gyakorlatban sajátítsák el a belső és külső személyiségmarketing alapjait és a sikeres komplex hatás alaptechnikáit.

- önismeret, önreflexió, önbizalom erősítés, az objektív önértékelés gyakorlata
- Én-térkép-készítés (önfelmérés - önelemzés önpercepcióval, videóval és tesztekkel)
- személyiségközlés, a saját hatás ismerete,
- az önbemutató verbális és nonverbális elemei, önkifejezési, önmenedzselési- és hatás-gyakorlatok
- egyéni arculat-teremtés, a személyiség varázsa, a másokra való hiteles hatás
- én-és személyiségközi kommunikáció és társas hatás
- verbális-, vokális- és nonverbális eszközök, metakommunikáció
- kommunikációs stílusok és hatékonyságuk
- bánás a szóval, a térrel, az idővel, a kontextusokkal, a csenddel és az ellenállással
- erősségek, gyengeségek, gátak, viselkedéskultúra, kommunikációs konfliktusok kezelése
- felmérési, kiigazítási, fejlesztési gyakorlatok
- saját kommunikációs mérleg és készségfejlesztési terv készítése
- próba hatás-gyakorlatok

3. Hatásgyakorlatok – tréning

A gyakorlatias tréning keretében fejlődjön a résztvevők önismereti-önmenedzselési és saját hatás-ismereti kultúrája, próbapályán éljék meg a kommunikációs sikert és tanulják meg az én- és kommunikációs zavarok és konfliktusok leküzdésének lehetőségeit.

- önismereti, a „személyes tőke” feltárását megalapozó gyakorlatok, visszajelzési módszerek
- én-kommunikáció, az individuumok koordinációja, a személyközi alku módjai
- kommunikációs akadályokat leküzdő technikák
- kríziskommunikáló és bizalomerősítő gyakorlatok
- kapcsolatépítés, -erősítés, -fenntartás a gyakorlatban
- a kapcsolatfenntartás alapformái, tükrö-visszajelzések
- kommunikáció-síkok, interakciók
- a dinamikus kommunikációs eszközfelismerés és módosítás gyakorlata,
- én- és személyközi kommunikációs problémák, kapcsolat- és szervezetkonfliktusok megoldási stratégiái,
- kommunikációs készség fejlesztő gyakorlatok:
 - egyéni arculat (imázs) teremtés, személyiségvarázs, önmenedzselési gyakorlatok,
 - dialógus készség felmérés, blöffölési-, dominancia-, manipulációs és benyomásmenedzselési gyakorlatok
 - a személyiség kommunikációs eszközeinek felmérése, kiigazítása és fejlesztése, hiteles testbeszéd
 - verbális és vokális, valamint non-verbális csatornák használata, metakommunikáció elemzés,
 - a párhuzamos hatás, „homlokzatmunka, partnerépítés, kommunikációs szövetségkötés, kulturális szignálok használata”
 - kongruencia és határozottság gyakorlatok,
 - komplex viselkedépszichológiai gyakorlatok,