

Βασικές Αρχές Διεκδικητικής συμπεριφοράς & αποτελεσματικής επικοινωνίας

Διάρκεια 5 ώρες
& workshop

Assertiveness training & communication skills

Θεματολογία

- Τα διαφορετικά είδη της ανθρώπινης συμπεριφοράς και η ανάλυσή τους.
- Τι αισθάνονται οι άνθρωποι με αρνητική συμπεριφορά.
- Πώς τους αντιμετωπίζουμε.
- Ποιες είναι οι ενδείξεις της παθητικής συμπεριφοράς.
- Η νοοτροπία του θύματος.
- Ποια είναι η παθητική αντιδραστική συμπεριφορά και πώς εξωτερικεύεται.
- Γιατί τα άτομα με επιθετική συμπεριφορά αισθάνονται ότι διαρκώς έχουν δίκιο.
- Πως αισθάνονται τα άτομα με επιθετική συμπεριφορά.
- Οι επιπτώσεις της επιθετικής συμπεριφοράς στους άλλους ανθρώπους.
- Τι είναι και πως εξωτερικεύεται η έμμεσα επιθετική συμπεριφορά.
- Πως αισθάνονται για τον εαυτό τους τα άτομα με παθητική συμπεριφορά;
- Τι είναι η διεκδικητική συμπεριφορά και ποια είναι τα οφέλη της.
- Τι εμποδίζει τους ανθρώπους να διεκδικούν;
- Πως εξωτερικεύεται η διεκδικητική συμπεριφορά.
- Η διαφορά ανάμεσα σε διεκδικητικότητα και επιθετικότητα.
- Βιωματικές ασκήσεις διεκδικητικής επικοινωνίας.
- Η αντιμετώπιση της επιθετικότητας στο εργασιακό και κοινωνικό περιβάλλον.
- Πέντε τεχνικές πρακτικής επικοινωνίας για καθημερινή χρήση.
- Τα πιο συνηθισμένα λάθη στην αντιμετώπιση του επιθετικού ατόμου.
- Η σπουδαιότητα της ενεργητικής ακρόασης στην επίλυση συγκρούσεων.
- Ποιες είναι οι βασικότερες προϋποθέσεις για να αλλάξει κάποιος τη συμπεριφορά του
- Βιωματικές ασκήσεις με πρακτικά παραδείγματα για ανάπτυξη διεκδικητικότητας.
- Η αντιμετώπιση της κακόβουλης κριτικής.
- Η ψυχολογία των επικριτικών ανθρώπων.
- Τεχνικές αντιμετώπισης λεκτικών επιθέσεων και αρνητικών / κακόβουλων σχολίων.

Απευθύνεται:

Σε όλους όσους επιθυμούν να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους για καλύτερη επικοινωνία, διεκδικητικότητα με αυτοπεποίθηση και αποτελεσματικότερες συνεργασίες στο εργασιακό περιβάλλον και στην προσωπική ζωή.

Στόχος

Το σεμινάριο θα σας βοηθήσει να γίνετε βαθύτεροι γνώστες των διαφορετικών ειδών ανθρώπινης συμπεριφοράς και να μάθετε βασικές δεξιότητες δημιουργικής επικοινωνίας και συνεργασίας με τους άλλους. Παράλληλα, θα αποκτήσετε βιωματική γνώση στο πώς να διεκδικείτε όλα όσα δικαιούστε, με αυτοπεποίθηση, ψυχραιμία και χωρίς περιττές συγκρούσεις.

