



# Trening interpersonalny

## Opis szkolenia

---

### Cele szkolenia:

Rozwój umiejętności interpersonalnych w relacjach z innymi:

- rozumienie zachowań własnych i innych
- wyrażanie myśli i uczuć
- radzenie sobie z emocjami
- współdziałanie z innymi
- budowanie dobrego kontaktu i porozumienia z innymi
- rozwiązywania konfliktów
- współpracy w grupie

### Profil uczestnika:

Udział w Treningu interpersonalnym rekomendujemy wszystkim osobom, którym zależy na zwiększeniu umiejętności funkcjonowania w zespołach i grupach, zrozumieniu swoich reakcji i sposobach budowania relacji. Udział w Treningu przygotowuje do pracy z innymi ludźmi, m.in. na stanowisku menedżera i trenera.

### Korzyści dla uczestnika:

Po szkoleniu uczestnicy:

- Wiedzą, w jaki sposób wchodzić w relacje i jak je później budują
- Rozumieją swoje reakcje na zachowania innych
- Są świadomi, z jakimi emocjami jest im trudno i jak sobie z nimi radzić
- Wiedzą, jak są odbierani i jakie reakcje wywołują w otoczeniu
- Doskonale umiejętność zachowania się w trudnych i konfliktowych sytuacjach
- Zyskują większą samoświadomość
- Wzmacniają poczucie własnej wartości



### Stosowane metody:

Ćwiczenia indywidualne i grupowe, dyskusje, informacje zwrotne.

<b>Trenerzy:</b>	Halina Naęcz-Nieniewska
<b>Liczebność grupy:</b>	8 - 12 osób
<b>Czas trwania:</b>	5 dni (40 godzin)
<b>Miejsce:</b>	Warszawa
<b>Koszt uczestnictwa (5 dni szkolenia):</b> 1 800* PLN za osobę (+23% VAT)	

### Terminy najbliższych treningów interpersonalnych:

27 - 31 stycznia 2017 r.

2 - 6 czerwca 2017 r.

15 - 19 września 2017 r.

1 - 5 grudnia 2017 r.

\* **Założenia:** Powyższa kwota jest kwotą netto i zostanie powiększona o podatek VAT.

- Powyższa kwota zawiera koszty uczestnictwa w programie, sali szkoleniowej i sprzętu konferencyjnego, przerw kawowych dla uczestników.
- Powyższa kwota **nie zawiera** wyżywienia, kosztów transportu uczestników na miejsce szkolenia i ich zakwaterowania.
- Podana powyżej kwota obowiązuje do końca 2017 roku. Po tym terminie może ulec zmianie.

### Informacje organizacyjne:

Przed treningiem zapraszamy każdego uczestnika do rozmowy telefonicznej z Haliną Naęcz-Nieniewską. Jej celem jest doprecyzowanie oczekiwań poszczególnych uczestników względem programu, a także lepsze zapoznanie grupy przez trenera prowadzącego. Zajęcia odbywają się w warunkach materacowych. Rekomendujemy swobodny ubiór.

## Zawartość szkolenia

---

### Wprowadzenie

Trening to intensywne emocjonalnie i poznawczo doświadczenie kontaktu ze sobą, z ludźmi i z grupą. Daje możliwość przyjrzenia się sobie oczami innych, uzyskania informacji zwrotnych na temat naszych zachowań i tego, jak one wpływają na stosunek ludzi do nas oraz w jaki sposób wchodzimy w relacje z innymi. To okazja do uświadomienia sobie jak reakcje innych ludzi wpływają na nasze samopoczucie i poczucie tożsamości. To doświadczenie pozwala zobaczyć



więcej i zrozumieć więcej. Rozwija asertywność, samoświadomość oraz poczucie odpowiedzialności.

### **Najważniejsze zagadnienia treningu**

- Rozwijanie kompetencji interpersonalnych, umiejętności współdziałania z ludźmi
- Analiza własnego stylu zachowania w grupie
- Autorefleksja - przyglądanie się własnym emocjom w kontaktach z innymi
- Nabycie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami
- Pobudzenie samoświadomości i doskonalenie umiejętności porozumiewania się z ludźmi
- Rozwijanie asertywności w relacjach interpersonalnych (reagowanie na krytykę i zastrzeżenia, umiejętność odmawiania, wydawania poleceń, stawiania granic i egzekwowania wymagań, umiejętność wyrażania opinii)
- Doskonalenie umiejętności zachowania się w trudnych i konfliktowych sytuacjach.
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości
- Zyskanie większej świadomości swoich mocnych i słabych stron (poprzez informację zwrotną)

### **Harmonogram zajęć**

1. dzień: 9.00 - 18.30
2. dzień: 9.00 - 18.30
3. dzień: 9.00 - 18.30
4. dzień: 9.00 - 18.30
5. dzień: 9.00 - 17.00

W trakcie zajęć przewidziana jest przerwa obiadowa pomiędzy godziną 13.00 a 14.30.

### **Miejsce zajęć (do potwierdzenia):**

Strefa Wzrostu, ul. Narbutta 40/15 (kl.II, parter) <http://strefawzrostu.pl/kontakt/>

### **Kontakt:**

Magdalena Kołodziejczyk

Tel. 883 849 704

e-mail: [magdalena.kolodziejczyk@szkola-liderow.pl](mailto:magdalena.kolodziejczyk@szkola-liderow.pl)

[www.halinanieniewska.pl](http://www.halinanieniewska.pl) [www.szkola-liderow.pl/trening-interpersonalny](http://www.szkola-liderow.pl/trening-interpersonalny)