

Efektywna komunikacja. 2 dni

1. Podstawowe reguły i zasady komunikacji niewerbalnej.
 - 1.1. Manipulowanie i zafałszowywanie mowy ciała.
 - 1.2. Aranżowanie przestrzeni i dystansu w komunikacji niewerbalnej.
 - 1.3. Rola pantomimiki i dystansu w komunikacji niewerbalnej.
2. Ćwiczenia warsztatowe z wykorzystaniem psychodramy
3. Rola „pierwszego wrażenia” i „efektu halo”; wykorzystanie tych zjawisk w procesie komunikowania się
4. Składniki całościowego obrazu JA : wygląd zewnętrzny, postawa i sposób poruszania się, gestykulacja i mimika
5. Wykorzystanie kontaktu wzrokowego dla podtrzymania i budowania relacji interpersonalnej
6. Operowanie melodyką głosu i tempem mówienia, dostosowanie się do rozmówcy
7. Respektowanie granic rozmówcy i przestrzeni osobistej
8. Ćwiczenie asertywnej autoprezentacji z wykorzystaniem reguł komunikacji niewerbalnej.
9. Budowanie pozytywnego obrazu własnego JA
10. Efektywne kreowanie własnego odbioru w trakcie interakcji społecznej.
11. Psychologiczne zasady formułowania asertywnych komunikatów językowych.

Spodziewane korzyści:

- Poznanie swoich mocnych i słabych stron w zakresie prezentacji
- Ćwiczenie umiejętności prezentacyjnych
- Określenie kierunku dalszej pracy nad rozwojem swoich umiejętności prezentacyjnych

Formy realizacji: wykład, ćwiczenia warsztatowe , psychodrama, zadania symulacyjne