



TRENING INTERPERSONALNY

Oferta rozwojowa

contemporary learning

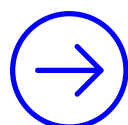


TRENING INTERPERSONALNY

5 dni treningu

Zapraszamy do udziału w treningu interpersonalnym - doświadczeniu rozwojowym dla osób na co dzień współpracujących z ludźmi, które chcą w świadomy, profesjonalny sposób budować relacje osobiste i zawodowe.

Trening interpersonalny trwa 5 dni.



PROGRAM

Dzień 1 – 4

Trening umiejętności interpersonalnych

- Określenie celów osobistych i edukacyjnych;
- Stworzenie bezpiecznej przestrzeni do doświadczeń i wchodzenia w interakcje pomiędzy uczestnikami;
- Bieżąca analiza doświadczeń i interakcji w grupie;
- Proces otrzymywania i udzielania wzajemnych informacji zwrotnych

Dzień 5

Refleksja nad dynamiką procesów grupowych na podstawie m.in. wspólnych doświadczeń z treningu

- Analiza procesów zachodzących w grupie i pogłębienie wiedzy uczestników o mechanizmach grupowych wpływających na relacje interpersonalne.
- Wyciągnięcie wniosków i indywidualne plany wdrożeniowe.

DLACZEGO WARTO?

Biorąc udział w treningu interpersonalnym:

- zwiększysz **świadomość własnych zachowań**;
- nauczysz się **uważności** na innych i wzmocnisz empatię;
- odkryjesz nowe sposoby **budowania relacji**;
- wzmocnisz zdolność do **rozpoznawania procesów grupowych**;
- rozwiniesz **umiejętność komunikacji** i zyskasz narzędzia do radzenia sobie w **trudnych sytuacjach interpersonalnych**;
- nauczysz się odróżniać uczucia od interpretacji, przyglądać, rozpoznawać i nazywać emocje oraz udzielać informacji zwrotnej, co sprzyja **budowaniu współpracy**.

ZASTOSOWANIE

Rezultaty treningu interpersonalnego przydają się do:

- do budowania bardziej satysfakcjonujących relacji osobistych;
- do kształtowania bardziej harmonijnych i wartościowych relacji zawodowych z klientami i współpracownikami;
- do świadomego prowadzenia grup i zespołów;
- rozwijania świadomości własnych mocnych stron i realistycznej oceny siebie;
- większej odwagi i stanowczego działania w różnorodnych kontekstach;
- prowadzenia rozmów w sposób klarowny i otwarty, z uwzględnieniem emocji własnych i perspektywy drugiej strony.

Barbara Chruślicka

Superwizorka psychologicznego treningu grupowego rekomendowana przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne. W Think Twice prowadzi trening interpersonalny i szkolenia z komunikacji. Trenerka i konsultantka organizacji.

Absolwentka Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz Uniwersytetu Gdańskiego. Specjalistka w zakresie umiejętności interpersonalnych, liderkich i budowania zespołów. Wspiera rozwój wiedzy, umiejętności w obszarze zmiany postawy. Wiele z tych projektów to autorskie programy wspierania zespołów zarządzających.

Przez 12 lat trenerka i coach w Szkole Trenerów Biznesu a przez 15 lat Kierowniczka Merytoryczna Podyplomowego Studium Treningu Kreatywności i Arteterapii Uniwersytetu Warszawskiego. Przez wiele lat prowadziła projekty rozwojowe we Wszechnicy UJ.

Wspiera pracę grup, zespołów oraz osób indywidualnych. Specjalizuje się w prowadzeniu treningów interpersonalnych oraz w pracy procesowej z grupami. Prowadzi indywidualny coaching kognitywny, coaching zespołowy oraz spotkania interwencyjne w wymagających sytuacjach zespołowych.



Barbara Chruślicka

trenerka, superwizorka

OFERTA

Cena dla 1 osoby: 3 000 PLN + 23% VAT

Cena zawiera:

- udział w 5 dniach treningu interpersonalnego
- tj. łącznie 40 godzin szkoleniowych treningu
- prowadzenie przez doświadczoną trenerkę
- materiały w wersji elektronicznej
- salę warsztatową dostosowaną do realizacji treningu interpersonalnego
- listę rekomendowanych lektur
- przerwy kawowe w trakcie zajęć
- certyfikat dla osoby uczestniczącej

ORGANIZACJA



Aktualne terminy znajdują się na stronie.



Miejsce: Kraków



Uczestnicy: 8-14 osób w jednej grupie (optymalna liczba to 10-12 osób)



KONTAKT

Zapraszam do kontaktu.

Aneta Marek

Leadership & Facilitation Consultant

+ 48 514 206 346

aneta.marek@thinktwice.pl

www.thinktwice.pl

