

מיומנויות בין אישיות

משך הקורס: 7 שעות

תיאור הקורס: תקשורת בינאישית מיטיבה - מיומנויות לתקשורת טובה יותר.

על התוכנית:

תקשורת היא אבן יסוד בכלל מערכות היחסים שלנו, טבעית לנו מיום היוולדנו, ויחד עם זאת פעמים רבות היא בדיוק המקום בו אנחנו נופלים, פוגעים ונפגעים הורסים יחסים ושותפויות. איך לייצר תקשורת בין אישית מיטיבה, כזו שמקדמת מערכות יחסים עסקיות, מקצועיות ואישיות. מהם הכלים הקיימים בשדה הזה שיכולים להפוך כל שיחה מלחמתית לשיחה מקדמת ואפקטיבית? ואיך כל אחד מאיתנו יכול לעשות את השינוי שיאפשר להשיג יותר, להתחבר יותר ולהנות ממערכות יחסים מקדמות.

אם גם אתם אנשים שעבודתם מחוברת לאנשים אחרים במשרות ניהוליות מתוך סמכות ואם בשיתופי פעולה ורתימה ללא סמכות, לצורך קידום מיומנויות תקשורת ליצירת שינוי משמעותי ביחסים ובהנאה במקום העבודה, ילדים משפחה חברים ובכלל הסדנה הזו היא בשבילכם.

כלים שתקבלו במהלך הקורס:

- הבנת כוחה של תקשורת בין אישית מיטיבה
- שיטות ודרכים לשפר את התקשורת שלך
- השפעתן של שפה ומילים ואיך לדייק
- להקשיב לשיח הפנימי ולהשפיע עליו
- איך לייצר תקשורת אחרת אפקטיבית ומקדמת
- מהי תקשורת מקרבת
- מודל תקשורת מקרבת
- חשיבותה של אמפטיה
- פתרון קונפליקטים ע"פ מודל תקשורת מקרבת
- ניהול רגשות
- מודל אפרת
- ניהול הכעס
- שינוי, פחד משינוי והנעה לשינוי
- להפוך חשש מכישלון להנעה ומוטיבציה עצמית
- מעבר מטייס אוטומטי לחופש בחירה

מבנה הסדנה:

הסדנה תתקיים לאורך שני מפגשים בהפרש של שבוע, 3 וחצי שעות בכל מפגש.

הסדנה תכלול למידה, תרגול, ועבודה קבוצתית להתנסות חוויתית.