




SPUNE PE BUNE COMUNICARE ASERTIVĂ

Un concept original






De ce emotii și empatie în comunicarea remote



Asertivitatea, capacitatea de a comunica succint și eficient, răbdarea de a asculta cu adevărat, abilitatea de a acorda și de a recepta feedback-ul sunt toate influențate de maniera în care ne raportăm la ceilalți și la situațiile care ne scot din zona de confort. Să comunicăm asertiv presupune fermitate dar și înțelegerea modului în care propriile percepții ne pot împiedica să facem asta.



Acest training înglobează tehnici de formulare și structurare a mesajelor, elemente de conștientizare a stilului personal de comunicare, metode de depășire a propriilor bariere, instrumente pentru îmbunătățirea și adaptarea comunicării în funcție de diferite situații.

SUBIECTE

OBIECTIVE

NOȚIUNI CHEIE

Emoții versus rațiune

Dobândirea abilității de a controla propriile reacții emoționale și de a le transforma în comunicare care permite atingerea obiectivelor.

- Cum este influențată comunicarea de emoții.
- Analiza tranzacțională în dobândirea controlului.
- Înțelegerea situațiilor în care pierdem controlul reacțiilor.
- Menținerea discuției pe obiectivul rațional prin cele 5 întrebări.

Tehnici de eficientizare a comunicării asertive.

Cunoașterea noțiunilor care permit folosirea cu succes a comunicării asertive.

- Ascultarea activă și beneficiile ei.
- Tehnici de verificare a înțelegerii corecte
- Cum spunem NU în mod corect și eficient.
- Comunicarea fermă și corectă a lucrurilor delicate.

Stilul asertiv și folosirea corectă a tehnicilor de comunicare

Cunoașterea metodelor de folosire a asertivității pentru gestionarea situațiilor delicate sau cu potențial conflictual.

- Descoperirea propriului stil dominant de comunicare
- Legile asertivității și cum le putem folosi în fiecare zi
- Transformă conflictul în confruntare constructivă
- Asertivitatea și îmbunătățirea relațiilor

Recapitularea întregului proces

Fixarea noțiunilor și transpunerea lor în realitatea imediată a participanților.

- Role-play de situații
- Simulare scene de comunicare



ANDREI VĂCARU

EXPERIENȚĂ PROFESIONALĂ

“O idee genială dar neîmpărtășită are soarta unui erou necunoscut.”

Andrei are o experiență de 13 ani în jurnalismul de televiziune, i-a plăcut și îi place foarte mult scena și tot ce presupune creativitate. Ca trainer, a lucrat cu peste 100 de companii și a format mai mult de 8000 de oameni în peste de 600 de sesiuni. În prezent este trainer certificat Process Communication Model (PCM®) și unul dintre cei mai apreciați traineri acreditați ANC (Autoritatea Națională pentru Calificări) în domeniile Comunicare Emoțională, Comunicare Asertivă, Public Speaking, Presentation Skills, Storytelling și Performanță prin Inovație.

A LIVRAT PENTRU COMPANII PRECUM:



Raiffeisen
BANK

accenture



Honeywell



legrand®



BOSCH



vodafone



Renault
Group



Allianz



Tiriac