



Kapcsolatban maradjunk

Kapcsolati és asszertív kommunikációs
készségeket fejlesztő program

www.roobycon.com info@roobycon.com

A program célja az olyan hétköznapi tapasztalatszerzés, ami ötvözi az önérvényesítést és a mások érdekeinek figyelembevételét, így segítve az erőszakmentes kommunikációt, hosszú távon a szociális hatékonyságot, hogy akikkel fontos, jó **Kapcsolatban maradjunk**. A kommunikációnk a gondolkodásmódunk leképződése. Ezek a készségek jellemzően fejleszthetők, és elsajátításuk megkönnyíti a magánélethez, munkához tartozó kapcsolatok kiegyensúlyozását.

A közös munka során a fókuszban az emberi és az emberek közötti kommunikáció áll. Olyan témákkal foglalkozunk, mint

- A mindennapi kapcsolatokra jellemző, személyes részvétel feltérképezése, beazonosítása
- A saját személy, az „én” védelmére, és az érdekek védelmére használt kommunikációs minták hatása a magán és hivatali életben
- A konfliktusok során létrejött érzelmi állapotok kezelése
- A kritika vs. visszajelzés
- Az együttműködés vs. önérvényesítés

A program 6 alkalomból és alkalmanként 5 órából áll, ahol közösen dolgozunk fel egy-egy témát. A találkozások közötti idő pedig egy jó lehetőség kipróbálni, és megfigyelni a személyes kommunikáció változásának hatását a kapcsolatokra.

Kis létszámú csoportban dolgozunk, ez biztosítja mindenkinek az aktív részvétel, tapasztalás és a gyakorlás terepét.



ASSZERTÁR

Asszertív kommunikációs
gyakorló-műhely

www.roobycon.com info@roobycon.com

Az **ASSZERTÁR** egy olyan gyakorló műhely, amely a korábbi „Kapcsolatban maradjunk” programra épül, és ahol a fókuszban az asszertív kommunikáció gyakorlása áll. Ennek során a hétköznapi élethelyzetektől egészen a fantázia világáig számos különböző területen kalandozunk. Mivel ezekhez a változatos helyzetekhez változatos módszerek szükségesek, a kalandozásunk során a drámajáték, a mese-, és művészet világába is teszünk egy-egy rövid kirándulást.

A szokatlan helyzetek biztosítják, hogy a jól bejáratott viselkedés és magatartási mintáink helyett, vagy mellett, újabbakat is kipróbáljunk, begyakoroljunk.

Fontos szerephez jut, hogy hogyan látjuk, vagy láttatjuk a saját kommunikációs megoldásainkat ezekben a helyzetekben.

A gyakorló- műhelyprogram 4 alkalomból és alkalmanként 5 órából áll, ahol mindig más-más helyzet/gyakorlat köré fonódik a közös munkánk. A találkozások közötti idő pedig egy jó lehetőség kipróbálni és megfigyelni a személyes kommunikáció változásának hatását.

Kis létszámú csoportban dolgozunk, ez biztosítja mindenkinek az aktív részvétel, tapasztalás és a gyakorlás terepét.

Várom a találkozást, hogy **Kapcsolatban maradjunk**,

Bardóczy Zsuzsanna