

# INGYENES KÉPZÉSI LEHETŐSÉG



## Magadra ismersz az alábbi kérdésekben?

- Ha jobban ki tudnám fejezni magam, sikeresebb lennék!
- Gyakran félreértik, amit mondok.
- Úgy érzem, hogy ha határozottan fejtem ki a véleményem, azzal megbántok másokat.
- Büntudatom van, mikor nemet mondok egy új feladatra.

# ISMERKEDJ MEG AZ ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓVAL!

E-000320/2014/D003

A tréning célja olyan kommunikációs stílust megtanítani a résztvevőknek, amellyel **magabiztosan képesek feltárni gondolataikat és véleményüket, anélkül, hogy megbántanának másokat.**

A tréning segítségével **javul a résztvevők hatékonysága** azokban a helyzetekben, amikben érdekeiket kell érvényesíteniük, illetve amikben befolyásolniuk kell beszélgetőpartnerüket.

# A KÉPZÉSEK RÉSZLETES PROGRAMJA

## 1. nap

Az Erőszakmentes kommunikáció alapjai  
Azt mondom-e, amit tényleg mondani akarok?  
Azt érti-e a másik, amit én mondani akartam?  
Az értő figyelem jelentése, módszere és alkalmazása – a félreértések elkerülése, a másik meghallgatása.

## 2. nap

Az erőszakmentes kommunikáció alkalmazása  
Az agresszív, passzív, asszertív kommunikáció  
A passzív kommunikáció okai és jellemzői  
következményelegyőzése

## 3. nap

Az erőszakmentes kommunikációs alkalmazása  
Bennragadás az agresszív-passzív kommunikációban –  
Kilépés az asszertív kommunikáció alkalmazásával  
Az asszertivitás hasznossága/jelentősége a magán és  
üzleti szférában

### Képzési alkalmak:

- Letenye: 2020. szeptember 11., 18., 22.
- Bázakerettye: 2020. október 02., 09., 22.
- Tótszerdahely: 2020. november 06., 13., 20.
- Tornyiszentmiklós 2020. december 04., 11., 18.

**Minden oktatási nap ütemezése: 8:00 - 14:45**

A helyszínek  
változtatásának jogát a  
képző fenntartja, a  
jelentkezőkkel való  
egyeztetés alapján.

SZÁM-PONT Kft. - Fitosné Kámán

Tímea

+36 (20) 221-3658

fitost@szam.hu

E-000320/2014