



**Program szkolenia stacjonarnego
„Skuteczna komunikacja”
realizowanego w ramach programu Inicjatywa Doskonałości
– Uczelnia Badawcza (IDUB)**

W szkoleniu mogą uczestniczyć nauczyciele akademicy zatrudnieni w grupie badawczej i badawczo-dydaktycznej. Pozostali pracownicy mogą wziąć udział w szkoleniu pod warunkiem wykonywania obowiązków związanych z badaniami naukowymi.

Prowadzący: **dr Dorota Kobylińska**, Wydział Psychologii UW

Celem szkolenia jest rozwinięcie kompetencji uczestników w zakresie skutecznej komunikacji interpersonalnej. Podczas szkolenia uczestnicy zostaną zapoznani z wybranymi narzędziami poprawiającymi skuteczność komunikacji z innymi. Uczestnicy będą mieli możliwość przećwiczyć poznane narzędzia na przykładach praktycznych (w tym pochodzących z doświadczenia uczestników) i wymienić się doświadczeniami na temat czynników sprzyjających skutecznej komunikacji.

Program szkolenia obejmuje 12 godz. dydaktycznych i jest realizowany w formie 2-dniowej. W trakcie spotkań przewidziano przerwy.

Po ukończeniu szkolenia uczestnik:

- zna model komunikacji interpersonalnej;
- wie, jakie zniekształcenia mogą pojawić się w procesie komunikacji;
- potrafi wymienić narzędzia skutecznej komunikacji oraz zastosować je w praktyce;
- rozumie w jaki sposób emocje i nastawienia mogą wpływać na komunikację;
- wie, czym jest asertywność;
- zna przynajmniej jeden model i rozumie podstawowe zasady udzielania informacji zwrotnej.

Ramowy program:

1. Przedstawienie się trenera, ćwiczenie integracyjne, cele szkolenia.
2. Demonstracja możliwych zniekształceń w komunikacji.
3. Przedstawienie modelu komunikacji interpersonalnej.
4. Gra „symbole”
5. Czym jest udany kontakt interpersonalny? – praca w podgrupach
6. Komunikacja niewerbalna – mini-wykład i ćwiczenie
7. Narzędzia skutecznej komunikacji – prezentacja i ćwiczenia
8. Emocje i nastawienie a komunikacja – mini-wykład i ćwiczenia
9. Elementy asertywności (czym jest asertywność? – doprecyzowanie definicji w całej grupie, dyskusja)
10. Informacja zwrotna – podstawowe informacje o udzielaniu i przyjmowaniu informacji zwrotnej, ćwiczenie wybranej metody udzielania informacji zwrotnej)
11. Pozytywna informacja zwrotna – ćwiczenie w całej grupie.
12. Zakończenie szkolenia.