

PSYCHOLOGICZNY UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

WARSZTATY Z KOMUNIKACJI

Cena: 100 zł.

Terminy:

Październik: 14, 21, 28

Listopad: 4, 18, 25

Grudzień: 2, 9, 16, 23

Styczeń: 13, 20

Dzień: piątek

Godziny: 10.15- 11.45

Sala: 001

Kontakt:

Psychologiczny Uniwersytet Trzeciego Wieku

Kierownik Projektu

JOANNA WALCZAK

SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny
Wydział Zamiejscowy z siedzibą w Sopocie,
81-745 Sopot, ul. Polna 16/20, pokój 102
(I piętro)

Telefon: 694441739, 58 721 46 66

e-mail: jwalczak@swps.edu.pl

Osoba prowadząca: mgr inż. Katarzyna Krystek - absolwentka psychologii Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej w Sopocie i informatyki Wyższej Szkoły Nauk Humanistycznych i Dziennikarstwa w Poznaniu. Prowadząca warsztaty na Uniwersytetach Trzeciego Wieku w Sopocie i Gdańsku z zakresu psychologii i fotografii z grafiką. Przebyty w trakcie studiów psychologicznych trening twórczości skłania ją do wykorzystywania w swojej pracy szkoleniowca technik i metod o niego opartych.



O szkoleniu: Wiele problemów dnia codziennego wynika z nieumiejętnego komunikowania się z otoczeniem. Na warsztatach będzie można zapoznać się z podstawowymi błędami popełnianymi w relacjach na poziomie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz sposobami radzenia sobie z nimi. Uczestnicy dowiedzą się o znaczeniu emocji, samooceny w procesie komunikacji oraz poznają modele skutecznej komunikacji.

Program szkolenia:

Ramy programowe warsztatu:

1. Jak rodzi się plotka – o idei rozmowy bezpośredniej.
2. Komunikaty sms, mail – współczesny sposób porozumiewania się.
3. Język ciała – motywowanie i wywieranie wpływu na innych.
4. Asertywność – czym jest i jak jej używać.
5. Świadomość własnej osoby i empatia w procesie komunikacji.
6. Idea i praktyczne zastosowanie ‘Komunikacji bez przemocy’.

Zajęcia będą miały formę edukacyjno-warsztatową, będą połączeniem krótkich wykładów, dyskusji z kreatywnymi metodami ćwiczebnymi.