

Asszertív konfliktuskezelési technikák a mindennapi gyakorlatban

Egy napos tréning
2014. december 15., Budapest

A program célja, hogy

- elméleti ismeretek és változatos gyakorlatok segítségével lehetőséget nyújtson Önnek arra, hogy **megismerje és bővítse konfliktuskezelési repertoárját,**
- konfliktuselemzési módszerek révén fejlődjön a **konfliktusokhoz való helyzetfüggő hozzáállása,**
- **formálódjon konfliktus-felfogási szemlélete,**
- képes legyen **erőforrásként kezelni a konfliktusokat,**
- felkészítse Önt a **nehéz helyzetek kezelésére** és elvárásainak világos, asszertív megfogalmazására.



Viselje el a kritikát! - Készüljön fel a konfliktusokra! - Legyen kész tisztázni a konfliktushelyzeteket!

- „Most már elég” – Ha már betelt a pohár. Hogyan kell reagálnia?
- Tiszta és célirányos kommunikáció. Fejlesszen ki hatékony problémamegoldó stratégiákat!
- Kritika, amely „élni hagy”. Visszacsatolás, mint visszajelzés megsemmisítés helyett
- Hogyan fogalmazzon meg helyesen kritikus álláspontot illetve hogyan fogadja el azt?
- A diplomatikus szemléletmód szerepe

Tartsa kézben a konfliktusokat!

- Ütközési helyzetek a munkahelyi környezetben
- Ismerje meg a konfliktusok forgatókönyvét!
- Jelek, melyekből azonosíthatja, mely szakaszában tart a konfliktus
- Erős érzelmek megjelenése a konfliktushelyzetekben

Öntudatosan és magabiztosan

- Hogyan mutatkozzon mindig barátságosnak és egyenesnek?
- Hogyan tudja egyre jobban érvényesíteni akarátát?
- „Igen, meg tudom csinálni!” – Belül stabil, kívülről szemlélve rugalmas!
- „Keep cool!” - Kerülje el a pánikot és maradjon cselekvőképes!

Bátran – Emberien – Mesterien

- Minden ember más – A nehéz emberekkel való helyes bánásmód
- Csak semmi pánik! Senkitől és semmitől – Bátran mondjon nemet és állítson fel határokat!

Hitelesen – Higgadtan – Logikusan

- A frusztráció és agresszió, mint erőforrás értelmes alkalmazása
- Gyakorlat teszi a mestert – A nem bosszankodás személyes stratégiájának kidolgozása
- Árral szemben menni – Tanuljon meg kikapcsolódni gombnyomásra egy fárasztó nap után!
- Fedezze fel személyes belső egyensúlyát a csúcsteljesítmény és a jó közérzet között! Maradjon egyensúlyban!
- A győzelem a fejben dől el – Személyes blokádok minimalizálása

Különbözőségünk erőforrásként való hasznosításának lehetőségei

- Hogyan értheti meg jobban mások viselkedését/működését?
- Asszertív/ agresszív/ szubmisszív viselkedés
- A saját asszertivitás gátjainak azonosítása
- Hogyan szolgálhatja a konfliktus a vállalati tevékenység és a kapcsolatok fejlődését?

Konfliktus-elemzés másképp

- Saját, jelenleg meglévő konfliktuskezelési repertoár feltérképezése
- Az én-közlések hatékonysága
- Mi köze a konfliktuskezeléshez az érzéseknek és az igényeknek?
- Az aktív hallgatás technikája
- Dramatikus technikák

Elméletek – módszerek – technikák a konfliktuskezelés szolgálatában

- TA - Tranzakcióanalízis
- Asszertív kommunikáció
- A figyelem és az empátia fejlesztése
- A tiszta kommunikációt segítő apró technikák tanulása, gyakorlása

A tréner:

Sipeki Irén

Mestertanár BGF KVIK és vezető tréner

1997 óta foglalkozik alkalmasság-vizsgálatokkal, felnőttképzéssel, tanácsadással. Strukturált T-csoport vezetőként közreműködött többek között az ÁB-AEGON létszámleépítéshez kapcsolódó álláskeresési tréningjének, valamint a UPC csapatépítő tréningjének lebonyolításában. Munkája részeként kommunikációs és empátias készségfejlesztő, valamint értékesítési tréningeket tart. Pszichológus végzettséggel rendelkezik. Az Authentic Consulting megbízott tréner. Mestertanár BGF KVIK és vezető tréner.

A Pszichológiai és Pedagógiai Intézet Közhasznú Alapítvány kuratóriumi tagja.

A tréningen:

- a résztvevők foglalkozhatnak saját konfliktusaikkal, illetve a környezetükben zajló konfliktusokkal, azokra ránézhetnek elemző szemmel,
- kérdőívek segítségével, valamint a csoporttól kapott visszajelzések által képet alkothatnak saját konfliktuskezelési repertoárjukról,
- gondolkodhatnak a fejlődésük irányairól, ötleteket kaphatnak annak megvalósításához,
- megismernek néhány konfliktus-megelőzési, illetve konfliktuskezelési technikát/ lehetőséget.



Jelentkezési lap

Részvételi díj	2014. október 24-ig	2014. október 25-től
Asszertív konfliktuskezelési technikák a mindennapi gyakorlatban	69.000 Ft + áfa	79.000 Ft + áfa

*Áraink nem tartalmazzák az áfát * A részvételi díj tartalmazza a dokumentációt, ebéd, kávé és üdítő költségeit. * A rendezvényen kép- és hangfelvétel készülhet.

1. Résztevő	2. Résztevő
Név:	Név:
Beosztás:	Beosztás:
Osztály:	Osztály:
*E-mail:	*E-mail:
Telefon / Fax*:	Telefon / Fax*:
3. Részvételt engedélyező neve:	4. Adminisztratív kapcsolattartó:
Név:	Név:
Beosztás:	Beosztás:
Osztály:	Osztály:
*E-mail:	*E-mail:
Telefon / Fax*:	Telefon / Fax*:
Számlázás icím:	
Irányítószám és város:	
Utca/Postafiók:	

* E-mail címének és faxszámának megadásával hozzájárul ahhoz, hogy az IIR rendezvényeiről elektronikus úton is kapjon tájékoztatást.

Dátum:.....

Aláírás:.....

Jelentkezésével elfogadja a jelentkezési és visszalépési feltételeket. Jelentkezésének beérkezése után visszaigazolást és számlát kap tőlünk. Kérjük, az összeget szíveskedjen a rendezvény előtt átutalni és a számlaszámot, valamint a résztvevő nevét a befizetési csekken feltüntetni.

A rendezvényre való bejutás csak akkor garantált, ha befizetése cégünkhöz 3 munkanappal a rendezvény előtt beérkezett. Ha átutalása a rendezvény kezdete előtt 2 héten belül történik, kérjük azt a rendezvény napján a regisztráláskor a pénzes utalvány feladóvényével igazolni. Fizetési késedelem esetén a résztvevő minden felszólítási- és inkasszódíj megtérítésére kötelezett. Esetleges program- és helyszínaváltoztatás jogát fenntartjuk.

Visszalépés: Csak írásban lehetséges. A részvétel visszamondása esetén 20.000 Ft+áfa/jelentkező, a rendezvényt megelőző 2 héten belüli lemondás esetén 40.000 Ft+áfa/jelentkező adminisztrációs költséget számolunk fel. A rendezvényt megelőző 2 munkanapon belüli lemondás esetén a résztvevő a teljes részvételi díjat köteles megtéríteni. A bejelentett résztvevő részvételének módosítása meghatározott feltételek mellett lehetséges. A szakképzési hozzájárulás terhére elszámolható összegek módosulnak.

Ügyfélszolgálatunk (06-1/459-7300) örömmel ad bővebb tájékoztatást, illetve a honlapunkon is tájékozódhat.