

## Trening Interpersonalny

### Twarzą w twarz - dla menedżerów

Ofertę tę stworzyliśmy dla wszystkich, którzy chcieliby przyjrzeć się swojemu funkcjonowaniu w różnych sytuacjach społecznych, zrozumieć zarówno swoje zasoby jak i ograniczenia w kontaktach z innymi.

Zastanawiasz się jak widzą i oceniają Cię inni, co wnosisz swoją obecnością, kto Cię przyciąga, a kogo Ty przyciągasz? Chciałbyś żeby ludzie liczyli się z Tobą i cenili Twoje zdanie? Jesteś ciekawy dlaczego nie potrafisz dogadać się z niektórymi współpracownikami, a z innymi rozumiesz się bez słów? Chciałbyś wiedzieć jaka jest Twoja ulubiona lub automatycznie zajmowana rola w grupie i czy ona Ci służy? Zastanawiałeś się dlaczego niektórzy tak łatwo wyprowadzają Cię z równowagi i jak nie dać się w takiej sytuacji sprowokować?

#### Dla kogo?

- Dla osób, które na co dzień kierują zespołami.
- Dla tych, którzy sami przygotowują się do prowadzenia grup, czyli potencjalnych trenerów lub liderów.
- Dla tych, którzy pragną rozwijać własne kompetencje interpersonalne oraz umiejętności wywierania wpływu na innych.
- Dla wszystkich poszukujących bardziej satysfakcjonujących i wzbogacających kontaktów z ludźmi.

Jeśli jesteś zainteresowany odpowiedzią na te pytania, zapraszamy do udziału w treningu interpersonalnym.

#### Cele treningu interpersonalnego

- Większa samoświadomość z naciskiem na relacje ja-inni.
- Uzyskanie informacji zwrotnych – jak odbierają nas inni, jakie reakcje wywołujemy.
- Rozwój umiejętności budowania bardziej satysfakcjonujących relacji z ludźmi przez:
  - umiejętność wyrażania siebie, swoich myśli, spostrzeżeń, uczuć i potrzeb,
  - umiejętność uważnego słuchania,
  - umiejętności radzenia sobie w sytuacji konfliktu, konfrontacji,
  - rozumienie własnych zachowań i innych.

## **Kluczowe założenia programowe treningu interpersonalnego:**

- Rozwój kompetencji interpersonalnych oraz umiejętności współpracy.
- Autorefleksja - przyglądanie się własnym reakcjom w kontaktach z innymi.
- Rozwój asertywności w relacjach (reagowanie na krytykę i zastrzeżenia, umiejętność odmawiania i stawiania granic, jasne precyzowanie swoich potrzeb, formułowanie prośb i dawanie feed-backu, umiejętność wyrażania opinii).
- Doskonalenie umiejętności zachowania się w trudnych i konfliktowych sytuacjach.
- Analiza własnego stylu zachowania w grupie.
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości.
- Większa świadomość swoich mocnych i słabych stron (poprzez informację zwrotną).

## **Dzięki treningowi interpersonalnemu masz szansę na:**

- Bardziej świadome wchodzenie w relacje z innymi ludźmi.
- Bliższy kontakt ze sobą i z innymi.
- Zwiększenie zaufania do grupy i umiejętności współpracy.
- Poznanie różnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach interpersonalnych.
- „poeksperymentowanie” z różnymi rodzajami komunikatów i zachowań.
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości.
- Rozwinięcie swoich zasobów inteligencji emocjonalnej oraz radzenia sobie z trudnymi emocjami.
- Zyskanie większej świadomości swoich mocnych i słabych stron.

## **O metodzie**

Trening interpersonalny to celowo zainicjowane, intensywne doświadczenie grupowe, w trakcie którego uczestnicy wchodzą ze sobą w bezpośrednie interakcje, poznają się wzajemnie i nabywają umiejętności, które służą kontaktowi z ludźmi. Podczas treningu kładzie się nacisk na interakcje z innymi ludźmi, doświadczanie “tu i teraz”, na eksperymentowanie z nowymi zachowaniami, wyrażanie uczuć i potrzeb. Trening ukierunkowany jest na rozwój osobistej i zawodowej dojrzałości.

Trening interpersonalny jest metodą edukacyjną – adresowaną do ludzi zdrowych. Nie może zastąpić psychoterapii.

Początki metody sięgają realizowanych w 1946 roku w Connecticut programów przeznaczonych dla kadry kierowniczej, które finansował rząd USA.

Początkowo trening był wykorzystywany do szkolenia tych, którzy profesjonalnie zajmowali się pracą z innymi ludźmi (menedżerów, psychologów itp.) jego cele formułowano w kategoriach zwiększania umiejętności ważnych w relacjach z innymi, na przykład umiejętności lepszego zrozumienia zachowań różnych osób, jak i swoich własnych w kontakcie z innymi, umiejętności komunikowania się (wyrażania myśli i uczuć), umiejętności rozwiązywania konfliktów itp.

Trening interpersonalny jest wyjątkowym doświadczeniem, które umożliwia uczestnikom odkrywanie informacji o swoim funkcjonowaniu w grupie, umiejętnościach porozumiewania się i mechanizmach funkcjonowania grupy. Trening pozwala doświadczyć “na sobie” specyfiki procesu grupowego, przybliżyć rozumienie jego siły i dynamiki.

Podczas treningu można przejrzeć się jak w lustrze i dowiedzieć się w jaki sposób wchodzisz w relacje z innymi, jak się z nimi komunikujesz, jak podejmujesz decyzje, jakich dokonujesz wyborów. Każdy ma szansę na sprawdzenie siebie i swoich reakcji w różnych sytuacjach w nowej grupie.

Charakter i sposób prowadzenia treningu sprzyja ekspresji emocji, otwieraniu się. Opiera się na atmosferze zaufania i akceptacji, dzięki czemu uczestnikom łatwiej jest przełamywać opory wobec innych ludzi i doświadczać nowych jakości w relacji z innymi.

### **Program zajęć:**

I dzień: 17:00 - 19:00  
II dzień: 09:00 - 17:00  
III dzień: 09:00 - 19:00  
IV dzień: 09:00 - 19:00  
V dzień: 09:00 - 13:00

w trakcie zajęć przewidziana jest 2 godzinna przerwa obiadowa.

Koszt treningu od osoby to 1.300 zł netto - cena zawiera koszt zakwaterowania i wyżywienia w Stumykach.

### **Prowadząca:**

Asia Młynarz z ko-trenerem  
tel. 607 138 601, e-mail: poskrzydla@rubikon.pl