

Praca w zespole: umiejętności interpersonalne potrzebne do współdziałania

Celem szkolenia jest praktyczna nauka umiejętności społecznych potrzebnych do pracy w zespole po to by skuteczniej przekazywać informacje i efektywniej wykonywać zadania. Podczas kursu uczestnicy ćwiczą zachowywanie się w sytuacjach zmiany, konfliktu, zwiększonej intensywności pracy.

Po szkoleniu uczestnicy potrafią:

- planować zadania w zespole
- wyznaczać cele w zespole
- słuchać ze zrozumieniem
- precyzyjnie przekazywać informacje
- asertywnie wyrażać potrzeby i oczekiwania
- odmawiać
- chwalić i krytykować innych
- wyrażać emocje w sposób, który jest odpowiedni w pracy
- odczytywać emocje innych
- zachowywać się adekwatnie w sytuacji konfliktu i zmiany

Uczestnicy znają też techniki motywacyjne, które mogą zastosować wobec siebie i innych

Program szkolenia:

1. Praca w zespole jako współpraca przy realizacji zadań/projektów

- wyznaczanie celów i planowanie zadań w oparciu o priorytety własne i firmy
- elementy zarządzania czasem pracy
- jak strategicznie podejść do realizacji projektów
- graficzne techniki ułatwiające planowanie i realizację zadań
- na czym polega współpraca podczas realizacji projektów (jak reagować na osoby o zbyt małym i zbyt dużym poczuciu kontroli?)
- rola każdej osoby w zespole świadome jej określanie

2. Komunikacja w zespole

- jak mówić, aby ludzie nas słuchali: elementy perswazji i wywierania wpływu na współpracowników
- ćwiczenia na słuchanie ze zrozumieniem
- co kogo motywuje do pracy?
- jak wyrażać swoje potrzeby i oczekiwania wobec kolegów/ koleżanek z zespołu?
- jak odmawiać
- kiedy chwalić, kiedy krytykować i w jaki sposób?

3. Emocje a praca w zespole

- w jaki sposób wyrażać złość, rozczarowanie, smutek i inne „trudne” emocje w pracy
- w jaki sposób wyrażać pozytywne emocje wobec współpracowników
- jak odczytywać emocje innych
- jak tonować silne emocje innych, czyli co robić i mówić osobom o postawie roszczeniowej?

4. Konflikt a praca w zespole

- kiedy można się spodziewać sytuacji konfliktowych w pracy?
- wczesne wykrywanie oznak konfliktu
- jak prowadzić rozmowy w celu rozwiązania konfliktu
- jakie działania eskalują konflikt
- jakie zachowania pomagają rozwiązywać konflikty

5. Praca w zespole w sytuacji zmiany

- jak przygotować się do zmiany? techniki planowania zadań
- w jaki sposób dzielić zadania w sytuacji zmiany?
- jak radzić sobie ze stresem w sytuacji zmiany?
- jak opracować system przekazywania informacji?

Metody pracy wykorzystywane podczas szkolenia

Praca indywidualna kwestionariusze pracy
Ćwiczenia komunikacyjne w pracach
Symulacje/ case study praca w zespole
Filmy szkoleniowe
Dyskusje
Analiza studiów przypadków