

## ***„Praca w zespole: umiejętności interpersonalne potrzebne do współdziałania”***

### ***Opis szkolenia:***

Szkolenie wyjaśnia różnicę między asertywnością, agresją i uległością. Warsztaty polegają na praktycznych ćwiczeniach pomagających radzić sobie z negatywnymi ocenami oraz chronić własne terytorium psychologiczne. Uczestnicy uczą się tego jak mówić "nie" w sposób, który nie uraża drugiej osoby a także ćwiczą konstruktywne wyrażanie krytyki. W zakres szkolenia wchodzi nauka krytykowania skoncentrowana na zachowaniach a nie na osobie a także asertywne wyrażanie uczuć pozytywnych i negatywnych.

### ***Uzyskane umiejętności:***

- 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?

### **Metodologia:**

Podczas szkolenia wykorzystujemy następujące metody szkoleniowe:

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

***Informacje organizacyjne:***

Ilość godzin szkolenia: 12 godzin / 2dni

Godziny szkolenia: 9:15-15:15

Miejsce szkolenia: Łódź, ul Piotrkowska 125 – KM Studio - szkolenia