

# Komunikácia s rešpektom a toleranciou v záťažových situáciách



## Cieľ tréningu:

Cieľom tréningu je poznanie vlastných automatických, naučených foriem komunikácie zvlášť, keď sa dostanete do záťažovej alebo stresovej situácie. Ide o automatizmy, ktoré produkujú časté nedorozumenia a napätie v komunikácii a následne vo vzťahoch. Osvojíte si spôsoby zvládania svojich emócií, ako partnersky, s rešpektom komunikovať so svojim komunikačným partnerom, aj ako zvládnuť emócie druhej strany.

## Obsah intenzívneho jednodňového tréningu:

- Spúšťače stresovej komunikácie
- Automatické, naučené neefektívne spôsoby komunikácie v strese (obviňovanie, poučovanie, rušenie, zmierovanie)
- Spôsoby zvládania neefektívnych automatických reakcií v komunikácii u seba a druhého
- Komunikácia s rešpektom k sebe a k druhým – partnerská komunikácia
- Princíp rozdielnosti a podobnosti
- Metafora osobného ľadovca
- Zvládanie emócií a „stresorov“ v komunikácii
- Praktický nácvik rešpektujúcej / partnerskej komunikácie
- Spätne väzby od účastníkov a lektora
- Osobný rozvojový plán

**Dĺžka:** 1 deň

**Časový harmonogram:** 9:00 – 16:00

**[www.aioeducation.sk](http://www.aioeducation.sk)**

sledujte nás tiež na Facebooku, Instagrame a LinkedIn