

Transakčná analýza ako metóda zvládania konfliktu



Ciel' tréningu:

Osvojíte si nový prístup, ktorý umožňuje lepšie porozumieť medziľudskej komunikácii. Naučíte sa ako predchádzať vzniku konfliktov a riešiť už vzniknuté spory pomocou analýzy Vášho vlastného spôsobu správania sa voči svojmu okoliu. Transakčná analýza odpovedá na otázku, prečo Vás Vaši najbližší alebo ľudia okolo Vás často zle pochopia a ako to robiť inak, aby sme si vzájomne lepšie porozumeli. Transakčná analýza je zároveň filozofia, osobnostná teória a nástroj účinného osobného a sociálneho rozvoja.

Obsah intenzívneho jednodňového tréningu:

- TA ako filozofia medziľudskej komunikácie
- Identifikácia zložiek osobnosti podľa TA – ego vrstvy
- Osobnostný dotazník pre lepšie sebazpoznanie
- Transakcia ako komunikačná výmena
- Analýza transakcií v bežných životných situáciách
- Typy transakcií a ich dôsledky pre vznik napätia a konfliktov
- Zmena komunikácie na vzájomne rešpektujúci a konštruktívny spôsob
- Ako rozpoznať štýl komunikácie a zmeniť ho
- Typické scenáre vzájomných postojov ľudí a ich dôsledky
- Komunikačné „hry“ ako komunikačné pasce
- Praktické príklady zo života a nácvik ich riešenia

Dĺžka: 1 deň

Časový harmonogram: 9:00 – 16:00

www.aioeducation.sk

sledujte nás tiež na Facebooku, Instagrame a LinkedIn