

**DEPARTAMENT DOSKONALENIA
KOMPETENCJI KIEROWNICZYCH**

**TRENING KOMUNIKACJI ASERTYWNEJ
DLA KADRY KIEROWNICZEJ**

OFERTA SZKOLENIA OTWARTEGO

ul. Wrocławska 18/27
55-095 Długoleka
NIP: 886 239 72 70
Tel. 696 469 074



KAŻDY OCZEKUJE DOBREJ KOMUNIKACJI I WSPÓŁPRACY?

Jednak, co konkretnie wnosi każdy, by ta współpraca była. Każdy jest inny i to jest wartość organizacji – jak to wykorzystać w procesie osiągania wspólnych celów?

Gdy pracownicy współpracują ze sobą przy realizacji jakiegoś zadania, ich praca, a raczej WSPÓŁPRACA zależna jest od kompetencji komunikacyjnych każdego członka zespołu, a najbardziej od kompetencji komunikacyjnych zwierzchnika.

Skuteczna komunikacja, asertywność i współpraca jest warunkiem koniecznym w realizacji każdego zadania / projektu. **JEST TO CZĘSTO ZANIEDBYWANE W PROCESIE WSPÓŁPRACY I REALIZACJI CELÓW poprzez zwierzchnika.** Odnosi się to zarówno do formalnych, jak i nieformalnych kanałów komunikacji, a znaczenie obu kanałów jest nie do przecenienia w odniesieniu do współpracy w zespole, ale i także w komunikacji na zewnątrz zespołu i między zespołami.

Uczestnicy wezmą udział w symulacjach i ćwiczeniach, dzięki którym dowiedzą się nad czym konkretnie pracować w obszarze poprawy jakości komunikacji i współpracy.

Szkolenie pokazuje także, jak nauczyć się POSTAWY ASERTYWNEJ, JAK DOBRZE I EFEKTYWNIE KOMUNIKOWAĆ SIĘ W FIRMIE, jak rozwijać kompetencje komunikacyjne zwierzchnika.

DZIĘKI UDZIAŁOWI W SZKOLENIU UCZESTNICY:

- ✓ dowiedzą się, jak skutecznie i z uznaniem komunikować się z innymi;
- ✓ nauczą się elegancko ale stanowczo wydawać polecenia współpracownikom, podwładnym;
- ✓ poradzą sobie z najtrudniejszym nawet typem klientów zewnętrznych, wewnętrznych, czy innych pracowników, współpracowników;
- ✓ wzrosnie ich pewność siebie w kontaktach z innymi;
- ✓ znajdą sposoby na skuteczne radzenie sobie z agresją, krytyką i gniewem własnym i drugiej osoby;
- ✓ będą potrafili asertywnie ustalać, negocjować warunki wykonywania zadań;
- ✓ nauczą się właściwie prosić innych o pomoc i wsparcie;
- ✓ nauczą się odmawiać, bronić swoich praw i mówić „nie”, zachowując przy tym dobre relacje z innymi ludźmi;
- ✓ dowiedzą się, jak pracować nad przyjęciem postawy ASERTYWNEJ, czyli jak w elegancki sposób wywiązać się z własnych zadań, ale także współpracować z innymi.

Pitagoras rzekł: „**Nie wyrażaj małej rzeczy w wielu słowach, lecz rzecz wielką w niewielu**” i na stałe zagościł na kartach podręczników matematyki.

Stanisław Jerzy Lec powiedział: „**Nie wystarczy mówić do rzeczy, trzeba mówić do ludzi**” i dziś można go spotkać na stronach podręczników języka polskiego.

Platon zwykł mówić: „**Miarą mowy nie jest ten, który mówi, lecz ten, który słucha**” i jego nauki do dziś możemy studiować z podręczników filozofii.

PROGRAM SZKOLENIA:

Czym jest Asertywność?

Zalety komunikacji asertywnej, podstawy teoretyczne, istota komunikatów asertywnych.

Analiza postaw i wynikających z nich uwarunkowań dla innych ludzi i współpracy z innymi przez osobę:

	- asertywną - agresywną - uległą - manipulacyjną
Co przeszkadza nam mówić otwarcie, co myślimy? Dlaczego nie zawsze bronimy swoich praw?	• partnerski a niepartnerski styl prowadzenia rozmowy - diagnoza własna • rozpoznawanie barier komunikacyjnych • przeszkody natury psychologicznej blokujące asertywne zachowania: ✓ diagnoza szkodliwych przekonań na temat samego siebie ✓ nasze wyobrażenia o innych ludziach ✓ wzory zachowań w trudnych sytuacjach ✓ lęk przed irracjonalnym poczuciem winy i osądem innych ✓ lęk przed koniecznością bycia asertywnym
Czy mamy prawo krytykować innych oraz czy inni mają prawo do wyrażania negatywnych opinii na nasz temat?	• sposoby przyjmowania krytyki • wyrażanie krytyki • praca z trudnymi emocjami własnymi oraz emocjami pracownika
Jak mówić NIE i bronić skutecznie swoich praw?	Istota nacisku – dlaczego inni na nas naciskają, jakie chcą przeforować cele i dlaczego jest nam trudno im odmówić? Dlaczego osoby agresywne uzyskują od nas to, czego chcą? Jakie są konsekwencje nieumiejętnej, niesatysfakcjonującej „współpracy” z osobą agresywną? Co się dzieje z naszą stłumioną złością? Na kogo zwykle ją przenosimy? Co to są dla nas „obiekty bezpieczne”, na które przenosimy złość? Jak nie pozwolić na to, by inni musieli ponosić konsekwencje naszej nie-asertywności? ✓ Kim naprawdę jest osoba agresywna i dlaczego się tak zachowuje? ✓ skuteczne sposoby radzenia sobie z osobami agresywnymi ✓ jak zmusić rozmówcę do brania odpowiedzialności za swoje słowa? Metamodel - konkretne techniki pozwalające rozwikłać niejasności języka rozmówcy
Relacje z innymi ludźmi	✓ wyrażanie uczuć pozytywnych jako podstawa dobrych relacji z innymi ludźmi ✓ za co, kiedy i jak chwalić innych ✓ rozpoznawanie i unikanie manipulacji
Asertywność w pracy	✓ trudne sytuacje dla przełożonych i podwładnych ✓ umiejętność obrony swojego stanowiska ✓ jak nie poddawać się naciskom innych ✓ jak nie zobowiązywać się to realizacji czegoś, co nie

	jest dla nas dobre ✓ jak negocjować terminy, zakresy zadań i współpracy ✓ twórcze spożytkowanie gniewu ✓ dawanie sobie rady z krytyką ✓ wydawanie poleceń - sprawdzanie zrozumienia polecenia, określenie warunków realizacji oraz sposobu kontroli ✓ udzielanie informacji zwrotnych o pracy, ich rola w motywowaniu pracownika ✓ wyrażanie pochwał i konstruktywnej krytyki ✓ techniki argumentacji ✓ sposoby rozwijania partnerskiej komunikacji ✓ asertywność we współpracy z klientami zewnętrznymi ✓ asertywność we współpracy z klientami wewnętrznymi
Asertywność jako zachowania Dorosłego Asertywnym się człowiek nie rodzi, Asertywności można i należy się nauczyć	Budowanie postawy asertywnej Postawa asertywna a techniki komunikacji asertywnej Konkretne techniki komunikacji asertywnej przydatne w pracy Wspólna praca nad opracowaniem indywidualnych wskazówek dla uczestników

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

	SZKOLENIE
Czas trwania szkolenia	2 dni szkoleniowe, 12 godzin zegarowych
Termin szkolenia	Zgodnie z harmonogramem, w godzinach od 9:00 do 15:00
Inwestycja (ceny netto)	1100 zł netto + 23% VAT od osoby
Miejsce szkolenia	Siedziba firmy ARU, Ul. Wrocławska 18/27, Długołęka
Forma szkolenia	Aktywny trening, ćwiczenia praktyczne, case study, symulacje rozmów, próbki pracy, eksperymenty, prezentacje, testy, symulacje rozmów
Materiały szkoleniowe	Bardzo bogate, obfitujące w konkretne przykłady do zastosowania po szkoleniu w rzeczywistej pracy

Cena szkolenia obejmuje:

- przeprowadzenie szkolenia przez trenera praktyka z wieloletnim doświadczeniem zawodowym i trenerskim w szkolonej tematyce, z wieloma sukcesami;
- bogate materiały szkoleniowe z praktycznymi wskazówkami do zastosowania w codziennej pracy;
- certyfikaty uczestnictwa w szkoleniu;
- przerwy kawowe, słodki poczęstunek, obiad.

Jeśli chcą Państwo zorganizować to szkolenie w formie zamkniętej – dla pracowników Państwa firmy, w dowolnym miejscu w Polsce lub poza granicami kraju – z przyjemnością przygotujemy wycenę tego szkolenia z uwzględnieniem Państwa oczekiwań, potrzeb i życzeń.

Prowadzimy także wszystkie szkolenia także w języku angielskim i niemieckim.

ZAPRASZAM DO KONTAKTU: Krzysztof Kucyper, Tel. 696 469 074, k.kucyper@akademiaru.pl

ZREALIZOWANE PROJEKTY SZKOLENIOWE / COACHINGOWE / DORADCZE

BRANŻA MOTORYZACYJNA	Aam Poland , Accuromm Central Europe, Atex, Autoliv Poland, Clavey Maintenance Service, Daicel Soflety System Europe, Eurenov Polska, Faist Chemtec, Firestone Industrial, GABMAT, Gkn Driveline Polska, Gst Automotive Safety Poland, Hmt, Kiel Polska, Nordglass li, Nifco, Quin Polska, Ronal Polska, Sanden Manufacturing, Sitech, Stelweld, Takata Petri Parts Polska, TRW Braking Systems, Winkelmann Automotive, Volkswagen Motor Polska, Vibracoustic Polska, Voestalpine Rotec, Voss Automotive Polska, Volvo Poland, Wix – Filtron, Weber Hydraulika, Wezi-Tec, Wielton, SCS Polska Sp. z o.o., Sumika Ceramics, Mando Corporation Poland, Silesia Plastic, HP Polska, Polaris, Dr. Schneider Automotive Polska, Spinko, Zakłady Elektrotechniki Motoryzacyjnej, Italmetal, TRW Polska, POLST, SAGE Automotive Interiors Poland, Spółdzielnia Pionier, Eto Magnetic Sp. z o.o., BorgWarner Rzeszów
BRANŻA FARMACEUTYCZNA I MEDYCZNA	Al – Bis, Arjohuntleight Polska, Cefarm, Colgate-Palmolive, Dga, Fatro Polska, Forte, Herbapol, Medivet, Mediq Polska, Macopharma, Oleofarm, Oriflame Products Poland, Pgf Urtica, Pelion, Polfa, Promedis, Steri Pack Medical Poland, Salus International, Sunrise Medical Polska, Torf Corporation Fabryka Leków, Us Pharmacia, Vetoquinol Biowet, Vision Express Sp. z o.o., Polpharma, MPS International
BRANŻA MASZYNOWA DOBRA PRZEMYSŁOWE	ABB Poland, Afriso, Agremo, Alu Trans, Atlas Copco, Alstom Power, Airpol, Brokelmann, Capricorn, Chespa, Delaval Operations, Dofama Thies, Dolfamex, Frohe, GDF SUEZ Bioenergia, Gt Engineering, Halfen, Hanza Poland, Harris Calorific International, Jadan Automatyka, KGHM Polska Miedź, Lincoln Electric Bester, MCPP Poland, Parker Hannifin, PCE Polska, PGNiG Oddział Wrocław, Pneumat System, Polska Ceramika Ogniotrwała Żarów, Roba Metals Polska, Sauer Danfoss, Sapa Aluminium, Schade Stal Polska, SDA, Severstallat Silesia, Simona Polska, TCM Polska, Toyota Tsusho Europe S.A, Wamag S.A., Winkelmann Polska, Wuppermann Polska, Vlassenroot Polska, Vita Polymers Poland, Vorwerk Dichtungssysteme Polska, Zetkama, ZPAS, IMC Engineering Poland, ALU-S.V, LiuGong Dressta Machinery, Fortaco, WAGONY Świdnica, Boxmet LTD, MM Systemy, Oerlikon Balzers Coating Poland, Venetion Investment, Demetec Polska Sp. z o.o.
BRANŻA SPOŻYWCZA	Baha Polska, Brugman Fabryka Grzejników, Cabinplant, Cadbury Polska, Cargill, Eisberg, Hj Heinz Polska, Hfp, J. J. Darboven Poland, Lorenz Bahlsen Snack-World, McCain Poland, Miś, Piekarnia Familijna, Prima Poland, Wrigley Poland, Zott Polska, Żywiec Trade Wrocław, Consonni Bartelak, Colian, DIJO Baking Horeca Service, Podravka Polska, Sushi Corner, Fanex, Z.P.S. "JAMAR" Szczepaniak sp. j.
BRANŻA ELEKTRYCZNA ELEKTRONICZNA	Aga Light , Berker Polska, Centrum Elektryczne EI 12 , Diehl Controls Polska, Dong Yang Electronics, Energobud, Elmega , Energiapro Gigawat , Eti Polam, Fega Poland, Heesung Electronics Poland, Hager Polo Produkcja Sp. z o.o., Lange Łukaszuk , Lapp Kabel, Lg Display, Kogeneracja, Kimball Electronics Poland, Mentor Poland, Moeller Electric, Phoenix Contact, Siemens, Rosa Sp.z o.o., Tim, Vattenfall Heat, Vector, Johnson Electric Poland, Nico Poland Sp. z o.o.

BRANŻA BUDOWLANA	Agc Silesia, Armacell, Bims Plus, Brvz, Carina Silicones, Cermag, Cerpol, Domex, Dyka, Danwood S.A., Eurovia, Eurosystem Polska, Górażdże Cement, Henkel, Hormann Legnica, Jordahl&Pfeifer Technika Budowlana, Kludi Armaturen, Korff Isolmatic, Kronospan, KTR Group Konstrukcje Stalowe, Libet, Libra, Lincoln Electric Baster, Monier, Novoferm, Nb Polska, Quick – Mix, Poliplast, Roben, Selena, Sitaco, Strabag, Thermaflex Izolacja , Winkhaus Polska, ZR-B. Paweł Chrzan, Śnieżka, Visbud-Projekt, MK, Perschmann, Johnson Controls International, Venetian Investment, ZPHU Bratex, Vantage Development, ROSA
AGD	Crival Polska, Elica Group Polska, Electrolux Poland, Fagor Mastercook, Karcher Center, Lovink, Neonet, Mix Electronics, Plastmer, T&P Polska, Aquaform, AMICA Wronki, HI-P Poland Sp. z o o.
ADMINISTRACJA PAŃSTWOWA	Dolnośląska Instytucja Pośrednicząca, Dolnośląski Wojewódzki Urząd Pracy w Wałbrzychu, Dolnośląski Urząd Wojewódzki, DPS w Obornikach Śląskich, Generalna Dyrekcja Dróg Krajowych i Autostrad, Komenda Powiatowa i Miejska Państwowej Straży Pożarnej, Małopolski Urząd Wojewódzki w Krakowie, Pup Nysa, Pup Wałbrzych, Urząd Marszałkowski Województwa Wielkopolskiego, Zus, Generalna Dyrekcja Lasów Państwowych, Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Szczecinku, Spółdzielnia PIONIER, Powiatowe Centrum Medyczne w Wieruszowie, Ośrodek Rozwojowo-Wdrożeniowy W Bedoniu, Gmina Dobroszyce, Gmina Zawonia, Gminny Ośrodek Kultury i Biblioteka w Zawoni, Dom Pomocy Społecznej w Obornikach Śląskich, Wojewódzki Urząd Pracy w Szczecinie, Górnośląskie Przedsiębiorstwo Wodociągów
BRANŻA INFORMATYCZNA	Capgemini, Dagma, HP Polska, Ikaria, MIECZ NET, Teta, Toya, Senetic, Point, FARMACOL ITB
DYSTRYBUCJA I USŁUGI FINANSOWE	Aig Credit S.A, As-Bau, Alianz, Confronter Sp.z o.o., Pzu Zycie, S.K.O-K. PIAST, Tnt Express Worldwide, Meritumkredyt, Cedit Suisse
OPAKOWANIA	Georg Utz, Granpak, Hirsch Porozell, Linpac Packaging Production, Netbox Polska, Odra Pak, Schumacher Packaging, Werner Kenkel, Viva Manufacturing, August Faller, Artdam, Sonoco Poland Packaging, Poprawa Producent Opakowań Tekturowych
UCZELNIE	Dolnośląska Szkoła Wyższa, Wyższa Szkoła Bankowa we Wrocławiu i w Opolu
BRANŻA MEBLARSKA	Meble Wajnert, HBZ Meble, Ato, HM Helvetia Meble Wieruszów, Porta KMI Poland Sp. z o.o., Steinpol Central Services
BRANŻA LOGISTYCZNA	Apreo Logistics, Hi Logistic Europe, Odratrans, Wincanton Polska

HANDEL I USŁUGI	Hortico Zielone Centrum, Kaiser+Kraft, Key, Kwesto, Kompozyty Sp. z o.o., Lambda, Weltech, Emediator, Ordipol, RR Donnelley Europer Sp. z o.o., AG Projekt Tomasz Żukrowski
MEDIA I REKLAMA	Agencja Reklamy B&J, Mobidruk, Cam – Media, Contra
INNE BRANŻE	AHC Technologia Powierzchni Polska, AMB Technic, Arcapol, Arctic Paper Kostrzyn, BGH Polska Sp. z o.o., Bolsius Polska, Boryszew, BP Europa, BP Servive Poland, De Dietrich Technika Grzewcza Sp.z o.o., Faist Chemtec, Fortaco Sp. z o.o., HEICHE Polska Sp. z o.o., ICT Poland Sp. z o.o., ICSO Blachownia, Kancelaria Domański Zakrzewski Palinka, Merida, Mobile Climate Control Sp. z o.o., Pakt, Panek, PCPR Głogów, Peter Lacke Polska, PPG Deco Polska, PPO, Redan, Rileta, Rogala Grzegorz, RO.SA.-HALE , SCA Hygiene Products, Silesian Grain, Technisat Digital, Twentebelt Personnel, ORAS Olesno, Euro-Comfort, A&S Service A.caputo, S. Głodowski, Zeibina Kunststoff- Technik Polska, Spółdzielnia „Pionier”, Tabiplast, BGH, Centrum paliw i Rozpuszczalników, Heraeus Electro-Nite Polska, De Dietrich, Confronter, ART.-AS Firma Inżynieryjno Produkcyjna Artur Sawicki, ZEIBINA Kunststofftechnik, Fundacja U Źródeł