

"ÉRTŐ FIGYELEM-ÉRETT KOMMUNIKÁCIÓ" címmel szerveztünk workshopot fiatalok részére, ahol 12 fő vett részt. A rendezvény résztvevői aktívan részt vettek, és megosztották érzéseiket, gondolataikat a témában, továbbá hasznos ismeretekre is szert tehettek mindeközben. A röpké 3 óra így családi hangulatban telt el.

A rendezvény 2016. november 18-án valósult meg a CEIPES Hungary Egyesület KarrierLab önkéntes projektje által. Köszönjük szépen a két facilitátor Kanyó Csaba és Krasznainé Balogh Edina munkáját!

Ízelítő a programból:

A kommunikációról általában és röviden.

A szavakon túl.

Hallani, amit mondanak-tól az értő figyelemig.

Érett vagy asszertív kommunikáció.

Mitől lesz asszertív a kommunikáció?

Hogyan fogalmazzuk meg a negatív kritikát?

Készen a konfliktusra.

Összegzés a workshopon elhangzottokról:

Alapvető emberi igény, hogy megértsünk Másokat, és megértessük Magunkat Másokkal. A tréning erről az alapról indul ki, és célja az, hogy ezt hogyan érhetjük el. Ahhoz, hogy mélyítsük a figyelmünket, és a kommunikációnk hatását, az érzelmeinkre is szükség van. Ez szépen hangzik, azonban ez kockázattal is jár. Ha felfedem, amit érzek, akkor sebezhetővé is válok. Ezt a kockázatot csökkenti az asszertív jogok ismerete, amit a tréningen megbeszéltünk, és remélhetőleg a résztvevők bátran nyilvánítják ki érzéseiket. Bátorságra azért is szükség van, mert vannak olyan helyzetek, amikor a konfliktustól való félelem miatt, inkább visszahúzódunk és elkerüljük azt. Ami segíthet a konfliktusok felvállalásában, ha külön választjuk a személyiséget és a viselkedést. A személyiség elfogadása mellett a viselkedésre teszünk megállapításokat. Mi az, amit észrevettünk, és ez hogyan hatott ránk. Hatás mindig van! Más kérdés, hogy ezt mennyire vesszük észre, és felvállaljuk-e ennek kimondását. Az értő figyelem – érett kommunikáció kockázattal és felelősséggel jár. Ha ezeket vállaljuk, akkor minőségi, őszinte emberi kapcsolatokat kapunk cserébe.

A workshop képekben:

