

CZAS: 3 warsztaty każdy po 4 h dla dwóch grup

UCZESTNICY I ZASADY:

- Pierwszeństwo doktoranci PW oraz uczestnicy wykładów z semestru jesienno 2017 i wiosennego 2018
- Uczestnicy będą proszeni o wykonanie prostych zadań domowych do wykorzystania podczas ćwiczeń
- Dozwolona jedna nieobecność (dodatkowe zadanie domowe)
- Liczebność jednej grupy: 20 do 25 osób (max)

TEMATYKA I PROGRAM ZAJĘĆ

1. Kompetencje komunikacyjne – jak skutecznie rozmawiać i wpływać na innych.

- a. Profesjonalne narzędzia komunikacji (doskonalenie umiejętności przekazywania informacji zwrotnych, stosowania parafrazy i mówienia w trybie „ja” zamiast „ty”) – ćwiczenia z wykorzystaniem analizy zapisu video
- b. Słuchanie metodą „czworga uszu” – słowa i konkret to połowa komunikacji
- c. Nawiązywanie kontaktu i budowanie więzi – nauka odruchu pasjonowania się tym, czym inni chcą się z nami podzielić (i sztuka wygaszania odruchu „ja”)
- d. Słowa (frazy) które budują i niszczą kontakt z drugą osobą – jak reagować na „zwischenruffy”
- e. Jak reagować na „wewnętrzny pat” (pustkę myślowo-słowną) w kontakcie z bliską osobą

2. Kompetencje interpersonalne, czyli co na nas wpływa, gdy mamy wpływać na innych.

- a. Komu, gdzie bliżej czyli rozpoznanie w jakie role (i postawy) wchodzimy odruchowo w grupie
- b. Uczenie się rozpoznawania własnych przekonań irracjonalnych (metodą Ellisa) w komunikacji i relacjach z drugą osobą – dlaczego unikamy konfliktów i konfrontacji z postawami innych
- c. Jak i po czym rozpoznawać zachowania wyrażające „Prawo spójności” w wypowiedziach innych osób (i własnych też) – czyli jak uczyć się racjonalnej postawy wobec powszechnie występującego zjawiska Dysonansu Poznawczego
- d. „Nie pytaj dlaczego”, czyli nauka rozpoznawania „ukrytej perswazji” w komunikacji z innymi osobami
- e. Podaruj ludziom marzenie – jak pomagać ludziom w dostrzeżeniu, że stanowią część całości większej niż oni sami – jak racjonalnie wpływać na budzenie pozytywnych emocji innych ludzi

3. Kompetencje emocjonalne i język pozawerbalny w relacjach interpersonalnych

- a. Różne formy autoprezentacji bez słów – ćwiczenie „Wybierz swoją formułę na siebie”
- b. Dekodowanie sygnałów języka gestów – uczenie się szerokiej gamy interpretacji zachowań pozawerbalnych
- c. „Jak cię widzą, tak cię traktują” czyli specyfika własnego języka pozawerbalnego w kontakcie z inną osobą i grupą (ćwiczenia z nagraniem i analizą video)
- d. Ruch w przestrzeni, dystanse i twarz – ćwiczenia zwiększające „swobodę języka pozawerbalnego” w kontakcie z grupą (znajomych, studentów, rodziny)
- e. Plan Kwartałny rozwoju własnych kompetencji interpersonalnych i NVL