

JAK MÓWIĆ ŻEBY INNI SŁUCHALI, czyli spójny wizerunek wyrażania siebie

Zapraszamy na warsztaty, podczas których znajdziesz odpowiedź na pytanie, jak trzy kluczowe aspekty komunikacji wpływają na to, czy inni nas słuchają i rozumieją.

I. ASPEKT PSYCHOLOGICZNY

Co oznacza prawdziwa komunikacja? Kiedy i jak czujesz, że to co mówisz naprawdę wyraża to, co płynie z Twojego wnętrza? A kiedy i jak czujesz, że kogoś rozumiesz, że nie tylko słyszysz to, co ktoś mówi, ale czujesz to całą sobą?

1. Kim jestem i co wyrażam poprzez swoje życie:
 - komunikacja „zwyczajna” i poprzez wewnętrzną prawdę
 - zasada „win – win” czyli „ja wygrywam – Ty wygrywasz”
2. Uczciwa komunikacja z samą sobą jako pierwszy stopień do dobrego porozumienia z innymi:
 - pierwotne matryce czyli wewnętrzne automatyczne wzorce
 - przekonania własne czy przekonania innych?
 - nawykowe reakcje, czyli wypieranie informacji, ich wybiórcze wychwytywanie, projekcje, przejęzyczenia freudowskie
3. Sztuka milczenia czyli co wnosi w dobre porozumienie medytacja (w różnych formach)
4. Czy możliwa jest komunikacja z Universum, ze Wszechświatem. czyli kilka słów o inteligencji duchowej

Osoba prowadząca:

Maria Kerth – psycholog, terapeuta

www.dobrygien.pl www.dobryrozwoj.pl

II. WIZERUNEK ZEWNĘTRZNY

Pozytywny wizerunek zewnętrzny to istotny element w kreowaniu całokształtu Twojej osobowości. Dzięki świadomemu wykorzystaniu wiedzy zdobytej podczas warsztatów masz szansę nauczyć się technik indywidualnej stylizacji, odkryć potencjał własnych możliwości i Twoich mocnych stron w kreacji wizerunku.

1. Jak budować i odnaleźć własny styl? Od czego zacząć?
Ćwiczenie - opis osobowości poprzez wizerunek zewnętrzny.
 - „Kim jesteś” w oczach innych?
 - Czy wiesz, co komunikujesz własnym strojem?
 - Czynniki pierwsze budujące **indywidualny styl**
2. Jak wyróżnić się z tłumu i pozostać w zgodzie ze sobą?
3. „Skarby” w Twojej szafie czyli jak skomponować zestaw, w którym zawsze będziesz dobrze wyglądać:
 - Na randce
 - W pracy
 - Podczas różnorodnych negocjacji
 - Na extra wyjście
4. Zabawa z dodatkami (szale, apaszki, biżuteria, buty)

Osoba prowadząca:

Agata Zolich - ekspert ds. wizerunku i osobista stylistka

www.ministerstwowizerunku.pl www.osobistastylistkagatazolich.com

III. ASPEKT KOMUNIKACYJNY- CO I JAK MÓWIĘ

Czy zdarzyło Ci się kiedyś, że rozmówca Cię nie rozumiał, choć bardzo się starałaś? A może to Ty usiłowałaś zrozumieć, o co chodzi rozmówcy? Czy wiesz, co przekazuje Twoje ciało, nawet wtedy, gdy nic nie mówisz? I jaki to ma wpływ na Twój wizerunek?

1. Komunikacja niewerbalna, czyli co mówi Twoje ciało?
 - Najważniejsze aspekty mowy ciała- na co warto zwrócić uwagę, by Twoje ciało wspierało Cię w rozmowie
2. Czy wiesz co przekazujesz?
 - Dlaczego nie zawsze się rozumiemy?
 - Co tak naprawdę zawiera się w Twojej wypowiedzi?
 - Dlaczego nie zawsze mówimy to, co chcemy powiedzieć?
 - Co odbierają kobiety, a co mężczyźni, czyli różnice damsko- męskie
3. Jakim jesteś słuchaczem, czyli o pułapkach konwersacji
 - Jak więc mówić, aby inni słuchali... i rozumieli?
 - I jak poradzić sobie, kiedy emocje buzują?
4. Obrona własnego zdania- co zrobić, gdy rozmówca Cię atakuje?

Osoba prowadząca:

Dorota Szczepanik - trener biznesu i rozwoju osobistego

www.dobryrozwoj.pl www.dorotaszczepanik.pl

Cena warsztatów – 370 zł - jest ceną promocyjną- chcemy zachęcić wszystkie osoby biorące w nich udział do radosnej pracy ze sobą – poprzez zdobywanie wiedzy, ćwiczenia, wizualizacje. W cenie napoje, przekąski, ciepły posiłek.

Data: 9-10 luty 2013 godz. 10-17

Miejsce: Bielsko- Biała ul. K. Miarki 3 (Ośrodek Jogi)

Zapisy: do.szczepanik@gmail.com tel. 668 426 174