

Kiegyensúlyozott kapcsolatok

Légy asszertív. Javítsd kapcsolataid. Élj harmóniában.

Egy napos asszertív kommunikáció tréningek, hogy képesek legyünk nehéz érzelmi szituációkban érvényesíteni igényeinket, miközben a másik fél szükségleteit is tiszteletben tartjuk.

Asszertív Kommunikáció

Az asszertivitás – saját és a másik igényének respektálása egy időben – nem egy velünk született képesség. Az asszertív kommunikáció kifejlesztéséhez legtöbbször gyakorlásra van szüksége.

Az asszertív kommunikáció tréningen megtanulhatjuk, hogyan legyünk tisztában a saját és a másik igényeivel, hogyan mondjunk nemet, hogyan tartsunk határokat, hogyan viselkedjünk magabiztosabban, hogyan kérjünk fizetésemelést, vagy hogyan kritizáljunk meg valakit úgy, hogy értő fülekre találjon.

Kiknek szól?

Azoknak, akik szeretnének nagyobb önbizalommal, jobb önuralommal, mélyebb önismerettel harmonikusabb emberi kapcsolatokat kialakítani, és ezáltal komolyabb sikereket elérni életükben.

Legtöbbször párkapcsolati, munkahelyi, családi kérdésekkel jönnek, vagy egyszerűen csak szeretnének fejleszteni kommunikációs képességeiken.

Együtt feltérképezzük, miért érdemes kiállnunk és megtanuljuk, hogyan érdemes ezt megtennünk.

Mit kapsz a kommunikációs tréningen?

- Megtanulod felismerni az agresszív, passzív, asszertív magatartásformák jellemzőit.
- Tisztában leszel azzal, mikor szeretnének mások manipulálni és tudni fogod, mit vagy képes tenni ez ellen.
- Feltérképezed életed azon területeit, ahol fejlődési lehetőségek tárulnak eléd.
- Mélyül önismereted, javul önbizalmad, egyre többször képes leszel kiállni magadért.
- Észreveszed, hogyan veszed el az önuralmad és hatékonyabban kezeled belső folyamataidat.
- Megtanulsz érzelmileg megérintő helyzetben is odafigyelni másokra és magadra.
- Javuló kapcsolatot tapasztalhatsz pároddal, főnököddel, beosztottjaddal, családdal.
- Könnyebben éred el a magad számára kitűzött célokat, több sikert mondhatsz majd magadénak.
- Azonnal alkalmazható, egyszerű és hatékony módszer-együttes birtokába kerülsz.

Ajánlások

“Többször is gondolkodtam már azon, hogy hogyan lehetne úgy segíteni másoknak, hogy ne egós tudattal legyen jelen, vagy csak nagyon minimálisan de nem befolyásolási szándékkal. Azonnal lehetett érezni a módszer erejét, mélységét.”

Makádi Andrea, tanár

“Magam sem hittem volna, hogy kommunikációs tréning ennyit adhat nekem. Mély önismeretet kapok úgy, hogy közben másoknak is jót teszek. A Tiszta Kommunikáció nagyon rulez. Úgy rulez, hogy nem uralkodik a másikon. Segíti, kibontja, felismeréshez juttatja. Köszönöm Kata!”

Kállai Szilárd pénzügyi konzultáns

“Elképesztő erejű belső térképet sikerült megközelíteni kis idő alatt. Kata megmutatta, valóban feltételek és elvárások nélkül, önmagunk gondolatain és érzésein keresztül van mód problémáink megoldására és új lehetőségek feltárására. Köszönöm!”

Szlovák Ildikóértékesítő

“A tréningen a szemünk láttára történt meg a csoda: az elengedés és a szeretet csodája. A módszer megismerését mindenkinek csak javasolni tudom. Éljétek át Ti is.”

Jakabfi Zoltánjogaoktató

Részletek

Áprilisi asszertív tréning

- A következő szombati, budapesti Asszertív kommunikációs tréning időpontja:
- 2016. április 09., 10:00-18:00
- Maximális létszám: 12 fő. A helyeket a regisztrációs díj beérkezésének sorrendjében töltjük föl.
- Helyszín: 1068 Budapest, Szófia u. 15 III/2., Lélekszintér, Nagyterem.
- Tanfolyam díja: **BEVEZETŐ ÁRON** 20.000 Ft két részletben (50% előleg + első alkalom). A tréning résztvevői oklevelet kapnak.

Májusi asszertív tréning

- A következő vasárnapi, budapesti Asszertív kommunikációs tréning időpontjai:
- 2016. május 29., 10:00-18:00
- Maximális létszám: 12 fő. A helyeket a regisztrációs díj beérkezésének sorrendjében töltjük föl.
- Helyszín: 1062 Budapest, Andrássy út 98. MagNet Ház, Boróka terem.
- Tanfolyam díja: 25.000 Ft két részletben (50% előleg + első alkalom). A tréning résztvevői oklevelet kapnak.

Díj és regisztráció

- A kommunikációs tréning díja 2 részletben fizethető: 50% előleg + 50% az első alkalommal.
- A regisztrációhoz utald a részvételi díj 50%-át a Tiszavasvári Tak.szöv. 68700054-10509483 sz. számlájára, Kata Bt. névre.
- Az utalást követően küldj egy emailt az info(@)tisza-kommunikacio.hu címre, amiben benne van a neved, telefonszámod, számlázási címed, és hogy melyik tréningre jelentkezel.
- Ajándékutalvány elérhető!

Készen állsz a javuló kapcsolatokra?

1. Utald a tanfolyami díj 50%-át a Tiszavasvári Takarékszövetkezet 68700054-10509483 számú számlájára, Kata Bt. névre. A közlemény rovatban tüntesd föl a neved, és hogy melyik tréning érdekel.
2. Az utalást követően kérlek küldj egy emailt az info kukac tisza-kommunikacio.hu címre, amiben benne van a neved, telefonszámod és a számlázási címed.

AJÁNDÉKUTALVÁNY elérhető!

További tanfolyam időpontok

- Tiszta Kommunikációs tréningek negyedévente,
- Asszertív kommunikációs tréningek havonta

indulnak Budapesten, vidéki városokban pedig előzetes egyeztetést követően

Az asszertív kommunikációs tréning felépítése

Asszertív kommunikációs tréning – I. rész

- Mi az asszertivitás, agresszió, passzivitás, manipuláció?
- Miért érdemes megtanulni asszertívan kommunikálni?
- Mi az asszertivitás és mi nem az?
- Feltérképezzük, mely területeken állunk fejlődési lehetőségek előtt
- Demonstrációk, gyakorlás párokban és csoportokban

Asszertív kommunikációs tréning – II. rész

- Az asszertív kommunikáció összetevői, elemei
- Figyelmünk irányítása, önmagunk és a másik meghallgatása
- Önbizalom, önuralom, belső folyamataink
- Asszertív jogok és felelősségek
- Negatív és pozitív érzelmi állapotok, negatív automatikus gondolatok
- Gyakorlás párokban és csoportokban

Asszertív kommunikációs tréning – III. rész

- Önkifejezés módjai
- Testbeszéd, hangerő, intonáció, nonverbális kommunikáció

- Tükrözés, őszinteség, direkt közlés, spontaneitás
- Mi jelent számomra a sikert? Mi szükséges hozzá?
- Gyakorlás párokban és csoportokban
- Zárókör, személyes akcióterv, házi feladatok

Asszertív Kommunikációs tréning

Az Asszertív Kommunikáció célja

A Asszertív Kommunikációs tréning célja, hogy a résztvevők megismerkedjenek az asszertivitás, agresszivitás, passzivitás fogalmaival, megismerjék az asszertív kommunikáció alapelemeit és a hogy számukra nehézséget okozó helyzetet védett körülmények között gyakorolni tudják.

Az asszertív kommunikációs tréning végén a hallgató jobban képes lesz saját magát és a másikat meghallgatni, igényeket felismerni, magabiztosabban nemet mondani, másokat és saját magát respektálva gyümölcsözőbb emberi kapcsolatokat kiépíteni.

Asszertivitás gyakorlatok

A kommunikációs tréningen 70% a gyakorlat, 30%-os elméleti alapozás mellett, így rengeteg saját fejlődésre van lehetőség.

Ízelítő a feladatokból, a tréning gyakorlataiból: Hogyan kérjünk úgy valamit, hogy a másik azt meg is tegye? Hogyan mondjunk nemet? Hogyan bánjunk nehéz emberekkel? Hogyan kritizáljunk és hogyan fogadjuk azt? Trükkös helyzetek. Hogyan fogadjunk bókot? Hogyan kérjünk fizetésemelést? Mitől lesz jó egy prezentáció, megbeszélés?

Regisztráció – asszertív kommunikációs tréning

1. Utald a tanfolyami díj 50%-át a Tiszavasvári Takarékszövetkezet 68700054-10509483 számú számlájára, Kata Bt. névre. A beérkezés határideje a kommunikációs tréning kezdete előtti 7. nap. A közlemény rovatban tüntesd föl, hogy melyik kommunikációs tréning érdekel.
AJÁNDÉKUTALVÁNY elérhető.
2. Az utalást követően kérlek küldj egy emailt az info kukac tiszta-kommunikacio.hu címre, amiben benne van a neved, telefonszámod és a számlázási címed, valamint hogy melyik tréningre jelentkezel.