

Тренинг уверенного предъявления прав в формальных отношениях.

О чем этот тренинг?

На работе, в банке или МФЦ – мы не всегда понимаем, как наиболее эффективно и уверенно выразить свои мысли и отстаивать свои права в сложных или конфликтных ситуациях при общении с незнакомыми людьми.

На тренинге вы освоите навык уверенного поведения в формальных отношениях и познакомитесь с одним из наиболее эффективных алгоритмов предъявления требований, который сможете успешно применять в любых сложных ситуациях, не связанных с близким общением.

Этот тренинг будет полезен вам, если вы:

- Испытываете стресс в сложных или конфликтных ситуациях при общении с незнакомыми людьми;
- Хотите чувствовать себя увереннее в формальных отношениях;
- Стремитесь сделать формальную межличностную коммуникацию более эффективной, без агрессии и повышения голоса.

Что вы узнаете и чему научитесь:

- Узнаете о том, что такое навык уверенного поведения и научитесь его применять;
- Освоите простую и понятную последовательность шагов, на которые сможете опираться в сложных ситуациях.
- На практике убедитесь в том, что уверенное поведение – это навык, связанный с умением выразить свою мысль и повторять сказанное, не требующий проявления агрессии;
- Научитесь понимать логику предъявления своих требований в большинстве конфликтных ситуациях;
- Станете увереннее во время формальной коммуникации с незнакомыми людьми.

Структура тренинга:

Тренинг состоит из двух встреч.

Встреча №1. Продолжительность – 3 часа.

Теория: поймем разницу между формальными и близкими отношениями и узнаем, на какие аргументы можно опереться в формате формального общения. Познакомимся с алгоритмом уверенного предъявления требования.

Практика: отработаем навык в парах на примере различных сложных и конфликтных ситуаций.

Недельный перерыв, во время которого участники пробуют применить навык уверенного поведения на практике с помощью специального опросника.

Встреча №2. Продолжительность – 1,5 часа.

Обсудим прогресс, проанализируем ошибки и разберем более сложные ситуации.

Как проходят встречи:

Встречи проходят онлайн на платформе Zoom.

Ссылки на встречи, а также дополнительные материалы будут доступны в закрытом групповом чате в Telegram. Участники будут приглашены в чат после оплаты тренинга.

Стоимость участия – 6 000 рублей (в стоимость включены обе встречи)

Группа до 10 человек.

Условия участия:

- вам 18 лет или больше;
- у вас не диагностированы психические заболевания в острой фазе и в фазе декомпенсации.

Для того, чтобы принять участие не требуется опыт прохождения индивидуальной или групповой терапии.

Важно знать

Тренинг не является терапевтической группой. Во время встреч не будут рассматриваться и решаться психологические проблемы участников. Главная задача тренинга – научить определенному навыку. Работа в парах будет происходить по заранее подготовленным сценариям (скриптам). Личные ситуации участников рассматриваться не будут. Формат работы со скриптами гораздо более эффективен и лучше способствует освоению навыка.