

CONSTRUIEȘTE ECHIPA ÎN CĂRE SĂ MUNCEȘTI CU PLĂCERE

26.01.2020



„Eu cred că adevărata criză cu care se confruntă
omenirea acum, nu este economică,
ci una relațională, care ne costă foarte mulți bani.“
Jacques Salomé

Putem acumula multe frustrări în mediul profesional, fie când lucrăm într-o echipă, într-un proiect sau colaborăm cu alte departamente:

Pentru că alții nu își fac treaba sau o fac așa cum nu ne așteptam;

Pentru că nu ne înțelegem în legătură cu proiectele și sarcinile;

Pentru că nu aud ce spunem și pentru că au reacții neașteptate;

Pentru că nu ne respectă și mai au și pretenții exagerate.

De aceea, vă propunem o zi în care să descoperiți foarte concret cum să depășiți dificultățile cu care vă tot confrunțați la job. Cum să cereți ce aveți nevoie într-un mod în care să aveți succes și să mențineți relații pozitive. Workshop-ul are la bază Metoda ESPERE®. În îndelungata și bogata sa practică de formator în relațiile umane, Jacques Salomé, psihosociolog francez a observat cele mai comune mecanisme de comunicare care ne provoacă frecvent suferința. El a dezvoltat Metoda ESPERE®, care permite dezvoltarea relațiilor sănătoase, vii și creative.

Într-o manieră dinamică și interactivă, vom porni de la întrebările și cererile concrete ale participanților, care vor descoperi într-un timp scurt modalități simple și eficiente de a comunica și relaționa.

Objective

La sfârșitul acestui workshop, participanții vor putea să:



Cunoască și să exerseze etapele unei cereri relaționale;

Afle cum să acționeze când primesc un refuz sau când ceilalți nu își îndeplinesc sarcinile;



Descopere cum să își echilibreze relațiile profesionale pentru a nu acumula frustrări și nemulțumire;



Gestioneze cu mai mare eficacitate situațiile în care comunicarea în echipă se blochează;



Cunoască carta de viață relațională, un instrument de construire eficientă a relațiilor profesionale;



Exerseze cum să formuleze așteptări coerente în relațiile cu colegii din echipă și/ sau cu colegii din alte departamente;



Afle cum să prezinte aporturile lor în relație, în raport cu cererile și cu disponibilitatea lor;

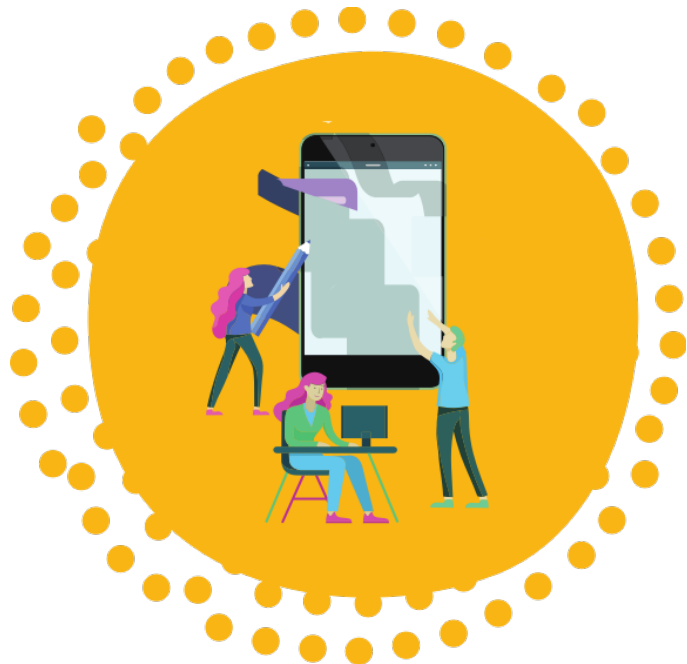
Prezinte care sunt zonele lor de intoleranță pentru a evita conflicte, neînțelegeri și ruperea relațiilor profesionale;

Îndrăznește să ceri! – Află cum

Condițiile prealabile unei cereri eficiente și Cei 5 pași ai unei cereri relaționale;

- 🎈 Cum gestionez răspunsul celuilalt;
- 🎈 Într-o relație echilibrată sunt capabil să dau, să primesc, să cer și să refuz;
- 🎈 Ascultăm ce trăim cu adevărat - este esențial ca să putem comunica;
- 🎈 Evităm generalizarea și concretizăm pentru a putea a fi auziți de către celălalt;
- 🎈 Folosim prima regulă de igienă relațională, vorbim despre noi celuilalt și evităm comunicarea de tip claxon: “tu...tu....”





Carta de viață relațională la job



Trecerea de la implicit la explicit pentru a îmbunătăți comunicarea în echipe;



Definirea așteptărilor, aporturilor și zonelor de intoleranță în relație;



"Confirm punctul de vedere al celuilalt și îl adaug și pe al meu pentru a găsi o soluție comună";



Evităm generalizarea și concretizăm pentru a putea a fi auziți de către celălalt;



Etapele de construire și ajustare a cartei de viață relațională pentru a mă ajuta eficient la job.



Procesul

În cadrul acestui workshop se lucrează concret pe situațiile participanților folosind instrumentele specifice metodei ESPERE (vizualizarea, eșarfa relațională, bastonul cuvântului, lucrul pe dificultățile concrete, jocuri de rol etc).

Durata – O zi - un modul durează 3-4 ore.

Muṭumim.