

DESPRE COMUNICAREA ÎN CUVINTE SIMPLE

Cum să purtăm conversații cu impact






Câte conversații ai pe zi? Cam atât de multe oportunități ai pentru a facilita schimbarea cu succes în viața ta personală și profesională.

Fie că este vorba despre o conversație de 5 minute pe hol cu colegii, o revizuire a unei situații dificile la locul de muncă sau o discuție delicată cu un prieten, aceste dialoguri se pot dovedi semnificative în interacțiunea cu ceilalți.

Limbajul are o putere mult mai mare decât cea de a transmite informații. Acesta ne definește și ne influențează modul în care ne formăm opiniile. Mai mult decât atât, el ne ajută să ne exprimăm și să ne facem înțeleși, iar înțelegerea stă la baza oricărei colaborări de succes. Chiar dacă uneori bogăția limbajului reprezintă o sursă de inspirație, alteori poate fi o barieră semnificativă în comunicare și ne poate bloca evoluția.

Obiective

La sfârșitul acestui workshop, participanții vor putea să:





-  Afle despre abordarea, principiile și instrumentele Solutions-Focused (SF) folosite în comunicare, aplicabile imediat pentru a purta conversații mai eficiente, structurate și colaborative;
-  Înțeleagă un model bazat pe metodele Solution-Focused care să ajute la înțelegerea tipurilor de limbaj existente;
-  Îmbunătățească nivelul și calitatea conversațiilor prin ascultarea activă a celorlalți;
-  Afle cum să construiască gradul de colaborare în echipă prin oferirea de feedback și complimente;
-  Înțeleagă modul în care sunt construite tipurile de întrebări prin abordarea Solution- Focused pentru a duce la o conversație eficientă și să le aplice cu succes;
Conștientizeze riscurile din conversații și potențialele capcane în comunicare și să învețe să le gestioneze.

Modul 1 - Cuvintele contează

- 🎈 **Știm să ne alegem cuvintele?** Limbajul poate complica mult lucrurile în egală măsură în care poate facilita comunicarea. Cum să alegem simplitatea în conversație și să scăpăm de cuvintele mari, alegându-le pe cele care ne definesc cel mai bine scopul;
- 🎈 **Ascultarea activă** – cum să auzi mai mult decât cuvintele rostite de interlocutor? A asculta activ înseamnă să înțelegi sensul, motivația sau emoția din spatele cuvintelor;
- 🎈 **Oferirea de complimente** – a oferi complimente este una dintre cele mai sub-evaluate abilități conversaționale. Cum să folosești complimentele pentru a identifica și scoate la iveală resursele celorlalți?



Modul 2 - Instrumente utile în comunicare

-  Limbajul structurează realitatea, dar întrebările structurează limbajul -
-  Cum să pui întrebări cu impact pentru situațiile în care te afli;
-  Multi-scalarea ca instrument pentru conversații colaborative, eficiente și constructive;
-  Explorarea diferitelor abordări Solution Focused utile în conversații „complicate”.

Procesul

În cadrul acestui workshop se utilizează tehnici aplicative din metoda Solution- Focused, ce sunt adaptate la situațiile prezentate de participanți. Metodele cele mai utilizate ce se vor regăsi în acest program sunt: scalarea, întrebările centrate pe soluții, lucrul pe situații concrete, simulări, exemple, discuții în grup, jocuri de rol și sesiuni practice, însoțite de feedback și autoevaluări.

Coaching pentru participanți - opțional

Fiecare participant primește 1 x 1,5 ore sesiune de coaching față în față și 3 x ședințe de coaching telefonic de 1 oră de la un coach Solution Focus. Participanții primesc feedback cu privire la activitatea lor, cu sugestii și recomandări personalizate pentru a putea aplica cu succes tehnicile învățate în cadrul workshop-ului.



Muğumim:)