

# ASCULTAREA, ESENTIALA ÎNTR-UN MEDIU PROVOCATOR

*Modulul 1 și 2*

*Trăim în era comunicării și a Globalizării și totuși rareori comunicăm autentic. Cunoaștem cuvintele și totuși nu reușim să ne facem auziți. Suntem bombardati cu informații și rareori avem vreme să ascultăm cu adevărat.*

*De aceea, vă invităm sa vă creșteți măiestria în comunicare și relaționare în această zi dedicată ascultării autentice, în care vă creșteți această abilitate și în relație cu voi înșivă, dar și în relație cu ceilalți.*

*Și rezultatele pot fi pe multe planuri: în faptul că veți alege mai ușor oportunități utile pe termen lung, că puteți ajunge la soluții utile în negocieri; că puteți găsi idei utile pentru a vă crește rezultatele în echipă; că aflați care sunt problemele adevărate ale celorlalți și ce pot face pentru a le depăși.*

*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.*

# Obiective / modulul 1

***La sfârșitul acestui workshop, participanții vor putea să:***



*Cunoască și să exerseze condițiile unei ascultări autentice;*



*Știe cum să asculte ce trăiesc ei înșiși cu adevărat și cum poate influența acest lucru comunicarea și relațiile;*



*Afle și să exerseze cum să asculte persoana care vorbește și nu obiectul despre care vorbește;*



*Descopere cele 3 registre de ascultare și cum pot fi utile în comunicarea profesională de zi cu zi;*








*Găsească soluții legate de dificultățile concrete cu care se confruntă în relațiile profesionale;*



*Cunoască mai bine membrii echipei și să poată contribui la crearea unui climat relațional organizațional sănătos.*







## *Ascultarea relațională*

-  Condițiile unei ascultări autentice;
-  Regula de igienă relațională: ascult ceea ce trăiesc;
-  Diferențiez subiectul care vorbește de obiectul despre care vorbește;
-  Cele 3 registre de ascultare: realist, imaginar și simbolic;
-  Folosim prima regulă de igienă relațională, vorbim despre noi celuilalt și evităm comunicarea de tip claxon: “tu...tu....”







# Obiective / modulul 2

**La sfârșitul acestui workshop, participanții vor putea să:**

-  *Afle și să exerseze cum să depășească fricile care creează blocaje în mediul profesional;*
-  *Cunoască sabotorii și auto-sabotorii care pot apărea la job;  
Descopere represiunea imaginară și efectele ei în sabotarea creativității și inovației;*
-  *Cunoască regula de igienă relațională “În spatele oricărei întrebări se află o interogație”  
să favorizeze astfel comunicarea productivă la serviciu;*
-  *Afle și să exerseze reguli de igienă relațională esențiale pentru o comunicare eficientă  
în situații concrete;*
-  *Găsească soluții personalizate legate de dificultățile cu care se confruntă în relațiile  
profesionale;*
-  *Cunoască mai bine membrii echipei și să poată contribui la crearea unui climat  
relațional sănătos.*



## *Ascultarea relațională aprofundată*

-  *Dinamica frică - dorință;*
-  *Sabotori și autosabotori;*
-  *Represiunea imaginară;*
-  *În spatele oricărei întrebări se află o interogație.*





## **Procesul**

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

Muğumim :)