

COMUNICAREA AUTENTICĂ

26.01.2020



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

Fără comunicare în adevăratul sens al cuvântului, viața de zi cu zi poate fi o mare sursă de stres. Deși am învățat să vorbim, deseori constatăm că nu suntem auziți sau înțeleși.

«A fost o problemă de comunicare» este ce auzim deseori atât la job, cât și acasă.

Tocmai de aceea propunem un alt mod de a comunica, bazat pe Metoda ESPERE®, care să vă susțină în a comunica autentic și astfel să evitați neînțelegerile și tensiunile din relații.

În îndelungată și bogată sa practică de formator în relațiile umane, Jacques Salomé, psihosociolog francez a observat cele mai comune mecanisme de comunicare ce ne provoacă frecvent suferință. 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 care sunt elementele esențiale ale unei relații;
Conștientizeze responsabilitățile pe care le avem în relații pentru a le păstra sănătoase;*



Afle și să exerseze diferențierea persoanei de comportamentul ei pentru a putea gestiona dificultățile relaționale;



Descopere și să exerseze reguli de igienă relațională esențiale pentru o comunicare eficientă;



Înțeleagă și să aplice comunicarea autentică pornind de la propriile trăiri;

Echilibreze cele 4 schimburi dintr-o relație;

Găsească soluții legate de dificultățile relaționale concrete cu care se confruntă.

Ce înseamnă de fapt o "relație"



Într-o relație suntem 3, pentru că relația este un organism viu;

*Suntem coautori ai fiecăreia dintre relațiile noastre;
 Fiecare dintre noi este responsabil de ceea ce spune, face,
 simte, gândește, aude și primește în relația cu celălalt.*



Cum evităm una dintre cele mai comune greșeli de comunicare – reguli și "instrumente"

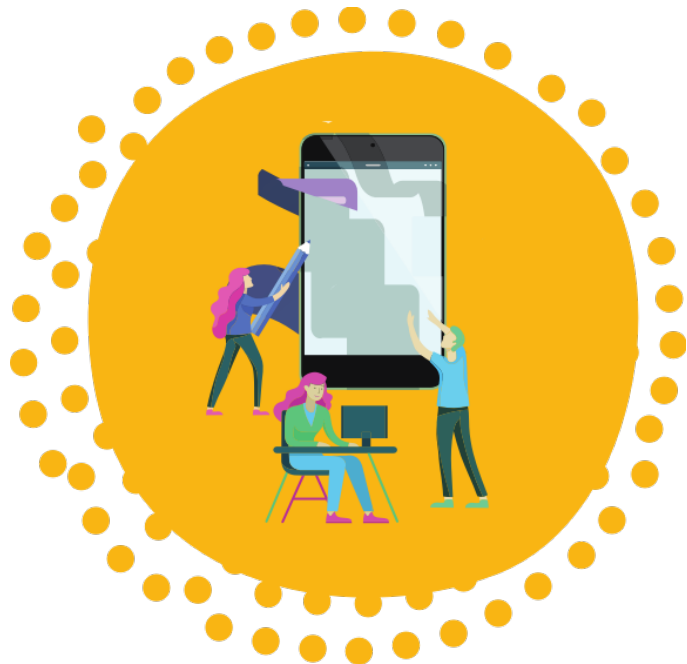
*Diferența între persoană și comportament - primul pas
 pentru a evita un conflict;*

*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...."*





Cele 4 schimburi dintr-o relație

A te afla într-o relație înseamnă a oferi, a construi și a hrăni relația. Înseamnă de fapt a fi capabil de a cere fără reticențe, să dai fără regret și fără constrângeri, să primești fără să te simți dator și să refuzi fără să te simți vinovat. În plus, o relație înseamnă a ieși din implicit în explicit.



A cere, a da, a primi și a refuza – ce e specific fiecărui schimb și cum le echilibrăm;



Aplicații practice;



Lucru pe spețe concrete.



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, 3-4 ore fiecare modul

Muṭumim.