

HATÉKONY KOMMUNIKÁCIÓ A MINDENNAPOKBAN

2 alkalom, 2x5 órás képzés
(Jelentkezési határidő: 2018. szeptember 26.)

A képzés helyszíne: Katolikus Pedagógiai Intézet
1068 Budapest, Városligeti fasor 42.

A képzések ideje: **2018. november 22., december 3.** 10 órától 14.30 óráig

A képzés előadója: **Jávorné dr. Kolozsváry Judit** szakpszichológus

Tematika:

- A kommunikáció fogalma, szükségessége (evolúciós örökség, az együttműködés és az egyéni fejlődés feltétele)
- Kommunikációs módok
 - ↳ Interperszonális
 - ↳ Instrumentális
- Kommunikációs csatornák
 - ↳ Direkt
 - ↳ Indirekt
 - vokális
 - mimikai
 - pantomimikai /proxémika
 - testbeszéd / öltözködés, hajviselet, smink
- A kommunikáció egyik specifikus fajtája: a konfliktuskezelés
- Kommunikációs gátlás, ennek néhány lehetséges oka, fajtái / burnout
- A személyiség karbantartása a hatékony kommunikáció érdekében:
 - önismeret és mindfulness
 - reziliencia képesség
 - érzelmi / szociális intelligencia
 - kommunikációs technikák ismerete
- Hatékony kommunikáció:
 - ↳ három – hét éves gyermekekkel
 - ↳ szülőkkel, munkatársakkal
 - értő figyelem
 - empátia
 - együttműködési lehetőségek keresése
 - } életkori és helyzeti sajátosságoknak megfelelően
- Gyakorlatok:
 - Figyeld magadat! (mindfulness)
 - Működj együtt! (verbális, nonverbális csatornák)

Tartsd karban magadat! (reziliencia)