

Η Ήρεμη Δύναμη των Δύσκολων Συζητήσεων

Ημερομηνίες:

TBD

Ωρες:

TBD

Διάρκεια:

7 ώρες



Κόστος:

200€

Επιχορήγηση ΑνΑΔ:

140€

Καθαρό κόστος:

60€

Άνεργοι: Δωρεάν

Το πρόγραμμα εγκρίθηκε από την ΑνΑΔ. Οι επιχειρήσεις/οργανισμοί που συμμετέχουν με εργοδοτούμενους τους καθώς και οι άνεργοι, οι οποίοι ικανοποιούν τις προϋποθέσεις της ΑνΑΔ, θα τύχουν της σχετικής επιχορήγησης.

Το πρόγραμμα αυτό επικεντρώνεται στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που βοηθούν τους επαγγελματίες να διαχειρίζονται αποτελεσματικά απαιτητικές και ευαίσθητες επικοινωνιακές καταστάσεις στον χώρο εργασίας. Μέσα από σύγχρονες τεχνικές επικοινωνίας και πρακτικά εργαλεία, οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς να παραμένουν ψύχραιμοι, να εκφράζονται με σαφήνεια και να αντιμετωπίζουν συγκρούσεις με αυτοπεποίθηση και σεβασμό. Το πρόγραμμα αναδεικνύει τη σημασία της ενσυναίσθησης, της ενεργητικής ακρόασης και της συναισθηματικής νοημοσύνης, συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός πιο συνεργατικού και παραγωγικού επαγγελματικού περιβάλλοντος.

Στο σύγχρονο εργασιακό περιβάλλον, οι εργαζόμενοι καλούνται να διαχειρίζονται καθημερινά απαιτητικές αλληλεπιδράσεις, διαφωνίες, πιέσεις χρόνου, παρερμηνείες, κριτική και έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις. Οι δύσκολες συζητήσεις, όταν δεν αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά, επηρεάζουν αρνητικά τη συνεργασία, την παραγωγικότητα, το κλίμα της ομάδας και την ψυχολογική ασφάλεια στον χώρο εργασίας. Το πρόγραμμα σχεδιάστηκε για να ανταποκριθεί στην ανάγκη ενίσχυσης της επικοινωνιακής επάρκειας των εργαζομένων, ώστε να μπορούν να απαντούν χωρίς άμυνα, ένταση ή κλιμάκωση, να ακούν βαθύτερα τι συμβαίνει πίσω από την επίθεση και να θέτουν όρια με καθαρότητα και σεβασμό.

ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε όλους τους εργαζομένους ενός οργανισμού ή επιχείρησης, ανεξαρτήτως θέσης και τμήματος, οι οποίοι επιθυμούν να ενισχύσουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις τους ως προς τη διαχείριση δύσκολων συζητήσεων στον εργασιακό χώρο. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για άτομα που έρχονται καθημερινά σε επαφή με συναδέλφους, πελάτες, προϊσταμένους ή ομάδες έργου και χρειάζεται να επικοινωνούν με μεγαλύτερη ηρεμία, σαφήνεια, σταθερότητα και σεβασμό. Το περιεχόμενο του προγράμματος είναι κατάλληλο για εργαζομένους που επιθυμούν να μειώσουν την αμυντικότητα, να χειρίζονται αποτελεσματικότερα τη σύγκρουση και να θέτουν όρια χωρίς κλιμάκωση.

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Με την επιτυχή παρακολούθηση του 75% της διάρκειας του προγράμματος, οι συμμετέχοντες θα λάβουν Πιστοποιητικό Παρακολούθησης, στο οποίο θα αναγράφεται ότι το πρόγραμμα εγκρίθηκε από την Αρχή Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού.

ΣΤΟΧΟΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος οι καταρτιζόμενοι θα είναι ικανοί:

Σε επίπεδο γνώσεων να:

- αναγνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά μιας δύσκολης συζήτησης στον εργασιακό χώρο
- περιγράφουν τη μέθοδο C.A.L.M. και τα τέσσερα στάδιά της: Center, Attune, Lead, Maintain
- εξηγούν τι συμβαίνει όταν ένα άτομο ενεργοποιείται συναισθηματικά και μπαίνει σε κατάσταση πάλης ή φυγής
- διακρίνουν τη διαφορά ανάμεσα στην άμεση αντίδραση και στη συνειδητή απόκριση

Σε επίπεδο δεξιοτήτων να:

- εφαρμόζουν πρακτικές παύσης και αυτορρύθμισης πριν απαντήσουν
- διαχειρίζονται δύσκολες συζητήσεις με περισσότερη ηρεμία και λιγότερη αμυντικότητα
- διαχωρίζουν το άτομο από το πρόβλημα και να ακούν τι μπορεί να βρίσκεται πίσω από την επίθεση
- εκφράζουν τη δική τους οπτική χωρίς να ακυρώνουν την οπτική του άλλου
- θέτουν λεκτικά όρια με καθαρότητα, σταθερότητα και σεβασμό
- χειρίζονται σενάρια δύσκολων συζητήσεων μέσα από εξάσκηση, υπόδυση ρόλων και αναστοχασμό

Σε επίπεδο στάσεων να:

- εκτιμούν τη σημασία της παύσης πριν από την αντίδραση
- υιοθετούν στάση μεγαλύτερης περιέργειας και λιγότερης βεβαιότητας απέναντι στον άλλον
- αποδέχονται τη σημασία της ενσυναίσθησης και της μη αμυντικής επικοινωνίας στη συνεργασία
- συμμετέχουν με μεγαλύτερη υπευθυνότητα και σεβασμό σε δύσκολες εργασιακές συζητήσεις
- υποστηρίζουν πιο υγιείς και λειτουργικές σχέσεις συνεργασίας στον χώρο εργασίας



Αποστόλων Πέτρου & Παύλου 7, 3085, Λεμεσός

94092464 / www.icarus.cy / info@icarus.cy

 icarusinstitute

 icarus_institute

Οι προδιαγραφές των προγραμμάτων εγκρίθηκαν από την ΑνΑΔ.

