

Komunikacja interpersonalna

Porozumiewanie się polega na przesyłaniu informacji za pomocą słów lub też bez ich udziału. Jest to podstawowy czynnik kształtujący relacje międzyludzkie, a także poczucie własnej wartości. Brak odpowiednich umiejętności interpersonalnych może skutkować poczuciem samotności i bezsilności. Z kolei otwarta komunikacja wzmacnia relacje z ludźmi, pozwala na poznanie ich poglądów i wpływa pozytywnie na rozwój procesów decyzyjnych.

Cel warsztatów:

Uczniowie rozwijają umiejętności komunikacji werbalnej, niewerbalnej i aktywnego słuchania. Uczą się również formułować konstruktywne informacje zwrotne. Umacniają postawy szacunku dla granic swoich oraz tych, wyznaczonych przez innych.

Zakres tematyczny:

- Jak prawidłowo rozmawiać o emocjach i uczuciach
- Komunikacja bez agresji
- Konstruktywne porozumiewanie się między sobą w grupie
- Komunikacja werbalna i niewerbalna
- Bariery komunikacyjne

Adresaci programu:

- Uczniowie w wieku 12 – 16 lat

Czas trwania:

- 90 minut lub więcej

Rezultat warsztatów:

Uczniowie wiedzą w jaki sposób nawiązywać i podtrzymywać relacje z innymi, potrafią pokonywać występujące bariery komunikacyjne, a także aktywnie słuchać.