

Hayatla İletişim Eğitimi

Açıklama

İnsanı insan yapan temel özellikler aynıdır. Farklı olan hayatla ne şekilde iletişim kurduğumuzdur. Bazen bir söz, bazen bir bakış, bazen bir duruş bizi farklılaştırır. Her insan bir bilmecedir. Bilmecenin kodlarını çözmek ya da kendimize yeni kodlar eklemek, iletişimi sanat yapan en önemli unsurdur. Kendilerini iyi ifade edebilen, empati kurabilen ve farkındalıkla yaşayan insanlar, hayatta mutlu, işlerinde verimli, işbirliğine açık ve duyarlı olur.

Buradan yola çıkarak “Hayatla İletişim”in belli başlı noktalarını şöyle sıralayabiliriz:

- Etkili iletişim kurabilme konusunda kişisel becerilerle ilgili farkındalığı geliştirmek
- Kişilerin iletişimi doğru yönetebilmeleri için kendi iç dünyalarını anlamalarını sağlamak
- İletişimin kendimizden başlayan ve iyi yönetilmesi gereken bir süreç olduğunu kavramak
- İş yaşamında ve özel yaşamda karşılaşılan iletişim kaynaklı sorunların çözümünü kolaylaştırmak
- Aktif dinlemenin önemini kavramak
- Yanlış anlaşılmalardan doğan çatışmayı önlemek
- İletişimden yola çıkarak iş ve sosyal yaşamda kendimizi doğru konumlandırmak
- Etkin iletişim kanallarını iyi kullanarak başarıya giden yolda emin adımlarla yürümek

Kimler Katılmalı

Hayatla bağın ancak iletişimle mümkün olduğunu anlayan,

Sorunun çevredeki insanlarda değil kendinde olduğunu düşünen,

Empati kurmanın önemini kavrayan,

İletişimsizlik ve özgüven sorununun, hedeflere ulaşmada en büyük engel olduğunu bilen,

İş ve özel yaşamında başarılı ilişkiler kurarak daha aktif rol almak isteyen,

Kişisel gelişimin gerekliliğini kavrayan,

Değişime inanan kişiler...

Eğitime Eşlik Eden Uygulamalar

Günlük hayatta uygulanabilecek nefes egzersizleri

Topluluk önünde konuşma pratikleri

Kamera önünde konuşma pratikleri

Birlikte izleme ve performans değerlendirme

Eğitim İçeriği

1.Gün

Beden Algımızı Gözden Geçirelim

Beden Enstrümanını Nasıl Doğru Kullanabiliriz

Nefesten Başlayarak Kendimizi Tanıyalım

Nefesin Hayatımızdaki Yeri

Stresle Beden İlişkisi

Stresin Zararlarını İyi Anlayalım

Stresle Nasıl Başa Çıkabiliriz

Stresten Arınmak için Pratik Nefes Çalışmaları

Meditatif Stres Çözücü Uygulama

Anlaşılır Olmak İçin Nasıl Konuşmalıyız

Sözcüklerin Önemi ve Kelime Dağarcığı

Kelimelerin Gücü Yaşamımızı Nasıl Etkiler

Sıklıkla Yapılan Yanlışlar

Karşımızdakini Dinleme Becerisi

Çatışma ve Anlaşmazlıkları Çözmede Aktif Dinleme

Beden Dilinin Önemi

Beden Dilinin Doğru Kullanımı Nasıl Olmalı

Güçlü Yanlarımızı Öne Çıkarmak

Kendini Gözlemlemenin Önemi

Grup Çalışmaları ile Kamera Önünde Uygulamalar

İlk Güne İlişkin Geri Bildirimler

İkinci Gün Sunumu İçin Hazırlık

2. Gün

Farkındalığın Önemi

An'da Kalmanın Gerekliği

Beyni Nasıl Kullanmalıyız?

Bilinçaltının Çalışma Esası

Olumlu Telkinler Hayatımızı Nasıl Etkiler

İçimizdeki Sesleri Dinleme

Dilimizdeki Kırıcılar

Topluluk Önünde Konuşma

Heyecanı Yenmenin Püf Noktaları

Mesajları Etkili Biçimde İletebilme

Zamanı İyi Kullanabilmek

İş ve Sosyal Yaşamda Etkin İletişimin Önemi

Mükemmellik Yolunda Olması Gerekenler

Kendimizle İlgili Yeni Bir Senaryo Yazma

Hedef Belirleme ve Kararlılık

Başarılı İnsanların Ortak Özellikleri

Kamera Önünde Grupların Sunumları

İzleme ve Geri Bildirim

Ön Koşullar

Herhangi bir ön koşul yoktur