

Hayatla İletişim Eğitimi

Süre: 2 Gün

Açıklama

Hayatla İletişim Eğitimi, öz farkındalık, empati, aktif dinleme ve beden dili konularını ele alan 2 gün sürelik bir gelişim programıdır.

Program, iletişim sorunlarını fark etme, topluluk önünde konuşma ve geri bildirim uygulamalarıyla katılımcıların günlük iletişim davranışları üzerine çalışmasını sağlar.

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 Gerekliliği
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