



**KAPITAŁ LUDZKI**  
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



**UNIA EUROPEJSKA**  
EUROPEJSKI  
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Człowiek – najlepsza inwestycja

**PROGRAM KURSU:**  
**KOMPETENCJE INTERPERSONALNE – PSYCHOLOGIA**  
**W PRAKTYCE ZAWODOWEJ**  
Warszawa, Krajowa Rada Spółdzielcza

**24 i 27 września 2010 r. godz. 9<sup>00</sup>-15<sup>45</sup>**

**I moduł**

**KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA**

- 1. Budowanie zespołu / integracja grupy**
- 2. Elementy komunikacji interpersonalnej**
- 3. Techniki negocjacji**
- 4. Body language – odczytywanie kodów mowy ciała**
- 5. Praktyczne zastosowanie informacji w życiu zawodowym uczestników**

**28 września 2010 r. godz. 9<sup>00</sup>-15<sup>45</sup>**

**II moduł**

**ZARZĄDZANIE STRESEM**

- 1. Gry szkoleniowe wzmacniające poczucie własnej wartości i indywidualności w grupie społecznej**
- 2. Prezentacja na temat stresu**
- 3. Osobista strategia zwalczania stresu**
- 4. Praktyczne zastosowanie informacji w życiu zawodowym uczestników**

29 września 2010 r. godz. 9<sup>00</sup>-15<sup>45</sup>

### III moduł

#### ASERTYWNOŚĆ

1. Role grupowe
2. Teoria niezbędna w praktyce – prezentacja połączona z ćwiczeniami
3. Analiza własnej asertywności
4. Komunikat asertywny – trening sytuacyjny
5. Analiza własnej postawy w asertywnej interakcji społecznej (nagrywanie i analizowanie scenek uwzględniając body language, informacje zwrotne, własne odczucia)
6. Praktyczne zastosowanie informacji w życiu zawodowym uczestników

30 września 2010 r. godz. 9<sup>00</sup>-15<sup>45</sup>

### IV moduł

#### AUTOPREZENTACJA

1. Moje najlepsze „Ja”
2. Przygotowanie dowolnej prezentacji posługując się poznanymi podczas warsztatów technikami i narzędziami
3. Nagrywanie i analizowanie pod kątem nabytych podczas warsztatów informacji
4. Praktyczne zastosowanie informacji w życiu zawodowym uczestników

Przerwa kawowa: 11<sup>00</sup>-11<sup>15</sup>

Obiad: 13<sup>30</sup>-14<sup>00</sup>

*Wydatek współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego*