

TUDATOS KOMMUNIKÁCIÓ

TEMATIKA

FÉRFI ÉS NŐI NYELV

Időtartam: 1 nap (10.00-17.00 óráig egy egyórás ebédszünettel)

Maslow piramis

A férfiak és a nők különböző igényei

Jobb és bal egyfélteke dominanciák

Táblázat az alapvető különbségekről

Szex, hormonműködés

Agyteszt

A sírás

A vicc – a nevetés

A beszéd

Miért nem figyel rám a (férfi) párom?

Csönd-barlang

Miért nem kér bocsánatot a férfi?

Miért van megsértve a férfi, ha kérdezek?

Miért nem tud a férfi hazudni egy nőnek és egy nőnek miért megy jobban?

Az érzelmi ciklikusság változás

A nemek közötti különbségek történelmi, társadalmi és neveltetési okai

Alapvető szeretet-szükségletek

Tények a férfiokról

Mi a bajod? – a nők alap mondata

Vita, majd pedig veszekedés fogatókönyve

Női mondatok - férfi jelentésük és fordítás

Amit a nők mondanak és amit a férfiak hallanak

A kérés

Kérés teszt

Hogyan kérnek a férfiak és hogyan a nők?

Pontozás

Vicces férfi gondolatok

Férfi és női "varázsszavak"

TUDATOS KOMMUNIKÁCIÓ

TEMATIKA

NŐI SZEREPEK – SZEREPTÉVESZTÉSEK

Időtartam: 1 nap (10.00-17.00 óráig egy egyórás ebédszünettel)

Általánosan jellemző játszmás viselkedések:

Anya

Megmentő

Áldozat

Mártír

Önmagát lekicsinylő

A butuska kislány - "szőke nő"

Mennyit tudsz a házasságról?

Tükör

Jogom van és (másnak is joga van)

MEGÉRTŐ NYELV

Időtartam: 2 nap (10.00-18.00 óráig egy egyórás ebédszünettel)

Érzés, érzelem különbségek

Igények és érzések

Igények tárháza

Hogyan különböztetem meg a viselkedést az embertől?

A viselkedés téglalapja

Amikor az elfogadás szintje alacsony

Honnan tudom, hogy kié a probléma?

Beszéd sorompó

Beszéd sorompó – amikor neked mondják

Miért beszéd sorompó a kérdés?

Mi az a passzív figyelés?

A beszélgetési folyamat – kódolás és dekódolás

Mitől lesz megértő a válasz?

Megértő válasz feltételei és hibái

A hibák nyolcszöge

A testbeszéd fontossága

A problémás "gyorsvonal"

Mire jó a megértő válasz?

Milyen a jó meghallgató?

TEMATIKA

ÉN NYELV

Időtartam: 2 nap (10.00-18.00 óráig egy egyórás ebédszünettel)

Én-közlés

Hamis elfogadás

A megértő nyelv és az én nyelv használata különbségei

Beszéd sorompó az én nyelvben

Én nyelv - te nyelv - Mi a különbség?

Rükverc (Megértő és Én nyelv együttes használata)

Az ellenállás felismerése

Konfrontációs szerepjátékok

Hibás én közlés

Az Én nyelv előnyei

ASSZERTIVITÁS

Időtartam: 2 nap (10.00-18.00 óráig egy egyórás ebédszünettel)

A szülői minta a haragról

Harag – düh kezelés

Düh teszt

Hogyan szoktál reagálni?

A megbocsátás

A pszichológiai mozgásterek (agresszív, szubmisszív, asszertív)

Szerepjátékok

Én közlés formák (elismerés, bajmegelőzés, konfrontálás, elutasítás, önfeltárás)

Önértékelés

Az ítélet: dicséret vagy bíráló

Határkijelölő én közlés

Tulajdonságok

Énkép

Önbecsülés, öntisztelet

Önbizalom

Miért nehéz változtatni?

Az energia beruházás folyamata

Döntési hatáskörök

A személyes felelősség

Szorongás

TUDATOS KOMMUNIKÁCIÓ

TEMATIKA

TOLMÁCS - TANÁCSADÓ NYELV

Időtartam: 2 nap (10.00-18.00 óráig egy egyórás ebédszünettel)

Igényeink konfliktusa és megoldása

Vita, veszekedés, konfliktus

Az erőszak következményei

Szükséglet vagy megoldás?

Tolmács szerepben - konfliktus megoldás elősegítése mások között

Az értékekről (hiedelmek, hitek, értékrendszer)

Értékütközés

Hogyan adjunk tanácsot?

Értékek és normák

Igény vagy érték?