



Fundusze
Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



PROGRAM SZKOLENIA

realizowanego dla Studentów
Uniwersytetu Medycznego w Gdańsku,

Temat szkolenia – „Umiejętności interpersonalne i praca w zespole”.

Nieodzownym i niezwykle istotnym elementem ludzkiego życia jest komunikacja interpersonalna. Emisja sygnałów odbywa się nieustannie w sposób werbalny i niewerbalny. Ważnym jej aspektem jest umiejętność rozpoznania stanu emocjonalnego własnego i rozmówcy. Samoświadomość jest drogą do poznania emocji drugiej osoby, a tym samym doboru właściwych środków komunikacji. Umiejętne zarządzanie emocjami mityguje ryzyko powstawania sytuacji trudnych i konfliktowych. Wymaga to jednak pracy nad własną postawą asertywną, umiejętnego stosowania komunikatu JA, oraz proaktywnej postawy skierowanej na współpracę w zespole, zrozumienie i akceptację.

❖ Cele szkolenia

Celem szkolenia jest nabycie przez Studentów Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego dodatkowej wiedzy i umiejętności z zakresu:

- *rozwoju osobistego,*
- *komunikacji interpersonalnej – werbalnej i niewerbalnej,*
- *rozpoznania własnego stylu komunikacji, identyfikacji postaw, sposobów komunikacji,*
- *rozpoznania typów osobowości i ich różnic,*
- *doskonalenia umiejętności identyfikowania źródeł konfliktów w komunikacji,*
- *doskonalenia umiejętności rozwiązywania konfliktów w zespole,*
- *wzrostu umiejętności konstruktywnego zarządzania emocjami w konflikcie w kontekście komunikacji,*
- *doskonalenia umiejętności asertywnej i proaktywnej postawy, jako elementów komunikacji interpersonalnej,*
- *zrozumienia wpływu poprawnej komunikacji na efektywną współpracę w zespole,*
- *stosowania zasad budowania pozytywnych relacji w zespole, praca z oporem i przekonaniem.*

❖ Stosowane metody pracy warsztatowej

- Burza mózgów.
- Dyskusja.
- Testy.
- Studium przypadku.
- Wykład interaktywny.

- Testy, pre i post testy.
- Praca indywidualna i grupowa w pokojach (online) z użyciem narzędzi takich jak jamboard (interaktywna tablica), wordwall (interaktywne układanki), padlet (wirtualna tablica), learningapps (rozwiązywanie gier i zadań), Handout (HO - materiały do ćwiczeń), prezentacje.

❖ Adresaci szkolenia

Szkolenie dedykowane jest studentom Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

❖ Czas trwania szkolenia

Szkolenie dwudniowe – 8 h dydaktycznych (codziennie od 09:00 – 16:00)

❖ Forma realizacji szkolenia

Warsztaty on-line - MS Teams

❖ Liczebność grupy szkoleniowej

26 osób

❖ Zawartość merytoryczna szkolenia ujęta w opisie przedmiotu zamówienia GUM

- Poznanie swojego indywidualnego typu osobowości i styl komunikacji
- Rozpoznanie typów osobowości
- Umiejętność komunikowania się w zespole, wewnątrz i na zewnątrz organizacji
- Unikanie i rozwiązywanie konfliktów
- Różnice osobowości i sposoby ich zrozumienia
- Umiejętność sposobów komunikacji

Program szkolenia

(wykład -20% czasu; warsztat – 80% czasu)

1. *Wprowadzenie, cele, korzyści, agenda, przedstawienie uczestników
Dyskusja moderowana i inne formy - 90 min.*

MODUŁ I – IDENTYFIKACJA POSTAW I ZACHOWAŃ W ROZWOJU OSOBISTYM – PROFIL OSOBOWOŚCI

Formy i metody pracy: ćwiczenia, dyskusja moderowana, mini wykład.

1. *Typologia zachowań.*
2. *Jak rozpoznawać style zachowań u innych?*
3. *Jaki jest mój preferowany styl zachowania i co z tego wynika?*
4. *Jak się efektywnie i skutecznie komunikować z innymi?*

Moduł zawiera mini wykład oraz ćwiczenia szkoleniowe zespołowe i indywidualne, testy.

Mini wykład - 20 min

Ćwiczenia - 60 min

MODUŁ II – KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA I PRACA W ZESPOLE vs STRES I JEGO WPŁYW

Formy i metody pracy: ćwiczenia, dyskusja moderowana, mini wykład.

1. *Pojęcie i fazy stresu.*
2. *Sytuacje stresowe w perspektywie ogólnej i indywidualnej. Zewnętrzne i wewnętrzne rodzaje stresorów.*
3. *Funkcjonowanie w stresie. Objawy stresu: fizjologiczne i emocjonalne, behawioralne i poznawcze.*
4. *Identyfikacja głównych, osobistych źródeł stresu w pracy. Indywidualne reakcje na stres.*
5. *Emocje, jako źródło informacji o człowieku i jego potrzebach.*

Moduł zawiera mini wykład oraz ćwiczenia szkoleniowe zespołowe i indywidualne, testy.

Mini wykład - 20 min

Ćwiczenia - 60 min

MODUŁ III - ZARZĄDZANIE EMOCJAMI

Formy i metody pracy: ćwiczenia, dyskusja, mini wykład.

1. *Diagnoza (rozpoznawanie i nazywanie) własnych emocji w komunikacji interpersonalnej.*
2. *Wyrażanie emocji. Warunki skutecznej samokontroli.*
3. *Kompetencje wspierające kontrolę emocji: pewność siebie, empatia, skupienie, umiejętność słuchania, odpowiedzialność, poczucie humoru, samokontrola, umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach.*
4. *Pięć sposobów na kontrolowanie własnych emocji - metody wzmacniania samokontroli emocjonalnej:*
 - *Kontrola okoliczności - odróżnianie faktów od przekonań.*
 - *Dopasowanie do sytuacji, radzenie sobie z wewnętrznym krytykiem.*
 - *Zmiana perspektywy, zmiana ograniczających przekonań.*
 - *Praca z myślami, zmiana kierunku.*
 - *Zmiana sposobu reagowania – emocje pod kontrolą.*
5. *Techniki błyskawicznego obniżania napięcia i neutralizowania emocji: praca ciałem, praca z oddechem, techniki wizualizacyjne.*

Moduł zawiera mini wykład oraz ćwiczenia szkoleniowe zespołowe i indywidualne, testy.

Mini wykład - 20 min

Ćwiczenia - 60 min

MODUŁ IV - KONFLIKT - METODY ZARZĄDZANIA KONFLIKTEM, JEGO WPŁYW NA KOMUNIKACJĘ INTERPERSONALNĄ

Formy i metody pracy: ćwiczenia, dyskusja, mini wykład.

1. *Koło konfliktu wg Moore'a.*
2. *Rozwiązywanie konfliktu Model Thomas'a.*
3. *Formy komunikatu mitygujące ryzyko konfliktu.*
4. *Sposoby rozwiązywania konfliktów w zespole..*

Moduł zawiera mini wykład, ćwiczenia w postaci burzy mózgów oraz prace zespołowe; testy, ćwiczenia szkoleniowe zespołowe i indywidualne; gra symulacyjna.

Mini wykład - 10 min

Ćwiczenia - 60 min

MODUŁ V - IDENTYFIKACJA I PRZEŁAMYWANIE BARIER W KOMUNIKACJI.

Formy i metody pracy: ćwiczenia, dyskusja, mini wykład.

1. *Praca z oporem.*
2. *Przekonania ograniczające i motywujące.*
3. *Toksyny komunikacji.*
4. *Struktura konstruktywnej rozmowy (czyż są „schody do nieba”).*

Moduł zawiera mini wykład oraz ćwiczenia indywidualne / rozmowa moderowana – dyskusja; ćwiczenia szkoleniowe zespołowe.

Mini wykład - 10 min

Ćwiczenia - 40 min

MODUŁ VI - KOMUNIKACJA ASERTYWNA

Formy i metody pracy: ćwiczenia, dyskusja, mini wykład.

1. *Postawa uległa czy agresywna.*
2. *Komunikat „JA – TY”.*
3. *Techniki asertywnych zachowań w komunikacji interpersonalnej.*

Moduł zawiera mini wykład oraz ćwiczenia indywidualne, testy, studium przypadku.

Mini wykład - 10 min

Ćwiczenia - 60 min

MODUŁ VII - KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA VS DYSFUNKCJE PRACY ZESPOŁU; ROZWIĄZYWANIE TRUDNYCH SYTUACJI

Formy i metody pracy: ćwiczenia, dyskusja, mini wykład.

1. *Model 5 dysfunkcji pracy zespołu wg P. Lencioniego.*
2. *Role i zadania na poszczególnych etapach budowania zespołu /współpracy.*
3. *Przekonania ograniczające i motywujące.*

Moduł obejmuje mini wykład i rozmowę moderowaną w oparciu o doświadczenia uczestników; ćwiczenia zespołowe i indywidualne; studium przypadku.

Mini wykład - 15 min

Ćwiczenia - 55 min

MODUŁ VIII – ZASADY EFEKTYWNEJ KOMUNIKACJI – holistyczne podejście, łączące wszystkie elementy procesu komunikacji.

Formy i metody pracy: ćwiczenia, dyskusja, mini wykład.

2. *Korzyści z efektywnej komunikacji.*
3. *Podstawowe elementy efektywnej komunikacji – werbalna i niewerbalna.*
4. *Narzędzia komunikacji w sytuacji konfliktowej.*
5. *Postawa proaktywna, samodzielne poszukiwanie rozwiązań, bez przerzucania odpowiedzialności na innych*

Moduł obejmuje mini wykład i rozmowę moderowaną w oparciu o doświadczenia uczestników; ćwiczenia szkoleniowe zespołowe i indywidualne; studium przypadku.

Mini wykład - 15 min

Ćwiczenia - 55 min

Łącznie ramy czasowe dwudniowego szkolenia (16 godzin dydaktycznych) obejmują:

Wprowadzenie do szkolenia - 90 min

Testy, pretest i posttest - 30 min

Mini wykład - 120 min

Ćwiczenia - 450min

Podsumowanie - 30 min

Przerwy (60 min dziennie) - 120 min

Trener prowadzący szkolenie:

Elżbieta Rzeźnikowska