

1-DŇOVÝ PRAKTICKÝ TRÉNING

TRANSAKČNÁ ANALÝZA AKO METÓDA ZVLÁDANIA KONFLIKTU

Sebapoznanie • komunikácia • prevencia konfliktov



Transakčná analýza prináša praktický pohľad na správanie a medzil'udskú komunikáciu. Pomôže vám pochopiť, prečo vznikajú nedorozumenia a ako meniť vlastné reakcie.

Naučíte sa rozpoznávať pozície Rodiča, Dospelého a Dieťaťa, komunikačné pasce a rešpektujúce spôsoby riešenia napätia.

DĹŽKA

1 deň

FORMA

online alebo prezenčne

ČAS

9:00 - 16:00

ČO VÁM KURZ PRINESIE**Lepšie porozumenie správaniu ľudí****Menej komunikačných nedorozumení****Konstruktívnejšie riešenie konfliktov****KOMU JE KURZ URČENÝ**

Manažéri • majitelia firiem • vedúci tímov a projektov • všetci, ktorí riešia konflikty

Transakčná analýza ako metóda zvládania konfliktu

02

OBSAH INTENZÍVNEHO JEDNODŇOVÉHO TRÉNINGU

PRAKTICKÝ TRÉNING • MODELOVÉ SITUÁCIE • SPÄTNÁ VÄZBA

ZÁKLADY TRANSAKČNEJ ANALÝZY

- TA ako filozofia medziludskej komunikácie
- Zložky osobnosti a ego stavy
- Osobnostný dotazník pre lepšie sebazpoznanie

KONFLIKTY A KOMUNIKAČNÉ PASCE

- Vznik napätia a konfliktov
- Typické scenáre vzájomných postojov
- Komunikačné hry ako pasce
- Rozpoznanie nefunkčného štýlu komunikácie

ANALÝZA KOMUNIKÁCIE

- Transakcia ako komunikačná výmena
- Typy transakcií a ich dôsledky
- Analýza bežných pracovných a životných situácií

ZMENA A PRAKTICKÝ NÁCVIK

- Rešpektujúca a konštruktívna komunikácia
- Voľba vhodnej komunikačnej pozície
- Zmena vlastných reakcií
- Príklady z praxe a nácvik riešení



INTERAKTÍVNE A PRAKTICKY

Prípadové štúdie • modelové situácie • podrobná spätná väzba • max. 12 prezenčne / 10 online