

Trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów

Jest to podróżą w głąb siebie, spotkaniem z lustrem, albo też rentgenem swojego „jestestwa”. Trening to lekcja z komunikacji z samym sobą i z innymi ludźmi.

Trening interpersonalny to doskonała okazja, by lepiej poznać siebie i swój sposób funkcjonowania w świecie. Jest to metoda, która opiera się na doświadczeniu przez uczestników sytuacji, w której to od nich będzie zależało to co się będzie działo w czasie samego treningu. Trener wraz z grupą pozwala uczestnikom w bezpiecznym otoczeniu na lepsze poznanie siebie i badanie swoich zachowań. Każdy z uczestników może rozwijać w sobie umiejętności związane z szeroko pojętymi kompetencjami interpersonalnymi, takimi jak komunikacja, wyrażanie emocji czy funkcjonowanie w grupie. Nastawiony jest głównie na rozwój umiejętności międzyludzkich, ale zawiera też element pracy nad swoimi indywidualnymi obszarami rozwoju.

Korzyści z udziału w treningu:

- Spostrzeganie i lepsze rozumienie siebie i innych ludzi w relacjach międzyludzkich.
- Doskonalenie umiejętności i zachowań komunikacyjnych, w tym nauka otrzymywania i udzielania informacji zwrotnej.
- Weryfikacja i możliwość zmiany swoich zachowań i utrwalonych niepożądanych nawyków, które przeszkadzają w budowaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi
- Poznanie reakcji swoich i innych osób na sytuacje konfliktowe i nauka radzenia sobie z konfliktem i w sytuacji konfliktu.
- Nauka udzielania wsparcia w trudnych sytuacjach i przyjmowania pomocy psychologicznej.

Trening dotyczy wszystkich możliwych celowych działań związanych z kontaktem z drugą osobą czy grupą osób. Cele treningu dotyczą osobowości i zachowań uczestników pod względem zmian właściwości i mechanizmów psychicznych. Dąży się do rozwoju takich cech jak: kreatywność, wytrwałość, zdolność do podejmowania decyzji, ale również poczucie wspólnoty, społecznej odpowiedzialności i odwagi.