

Személyiségfejlesztő, attitűdformáló, közösségépítő és kommunikációs képességfejlesztő gyakorlatok

Körei László



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



EMBERI ERŐFORRÁS
TÁMOGATÁSKEZELŐ



Nemzeti
Tehetség Program



Menetrend

- 1. ÉN-üzenetek megfogalmazása. Asszertív, agresszív és szubmisszív kommunikációs stratégiák felismerése. Az erőszak- és elfogultságmentes kommunikáció egyéni és közösségi fejlesztése a csoportdinamika során.
- 2. Személyiségünk "vakfoltjai". Extrovertált és introvertált egyének köztünk és a világban. Tesztek kitöltése (felismerés és gyakorlatok).
- 3. Mentálhigiénés gyakorlatok. (ÉN-védő technikák, a lelki egészség képlete, stresszkezelő gyakorlatok, eustressz és distressz hatások felismerése.) Lelki SWOT-analízis.
- 4. Egyéni, páros és csoportmunka a tanultak alapján tréneri instrukcióval. Személyes hatékonyság fejlesztése (tesztek és páros gyakorlatok).
- 5. Az önfejlesztés lehetőségei elméletben és gyakorlatban (boldogságórás etapok).
- 6. Az EQ, érzelmi intelligencia feltérképezése és egyéni fejlesztésének stratégiái.
- 7. Zárókör.