



Izglītības un attīstības centrs

Reģ. Nr. 44103047171,
LR IZM Reģ.Nr. 4360800617
Āraišu iela 34, Rīgā, LV-1039
tāl. 29354101,
fakss 64063281
ego@egocentrs.lv
www.egocentrs.lv

Pieteikties pa

tāl.29354101

vai sūtot pieteikumu
brīvā formā uz e-pastu
ego@egocentrs.lv,
norādot dalībnieka vārdu,
uzvārdu un rekvizītus, ja
kursus apmaksā iestāde.

Pie mums var atbraukt ar
17.trolejbusu līdz pietu-
rai **Biķernieku iela** vai
jebkuru citu sabiedrisko
transportu līdz VEF
kultūras pilij. Atroda-
mies Skaņu ierakstu
studijas ēkā Āraišu ielā
34. **Automašīnu**
novietošana ielas malā-
bez maksas

PROFESIONĀLĀS PILNVEIDES

PRAKTISKS SEMINĀRS-TREIŅŠ

Komunikācijas māksla

ar sevi un citiem

Norises laiks, vieta: Preilu GB, 21.02, plkst.10.00

Komunikācija ir dabiska ikdienas sastāvdaļa, īpaši strādājot ar cilvēkiem. Mums ik dienas nākas attīstīt gan savas prasmes veidot kontaktu un sarunā panākt vēlamu rezultātu ar savu sarunu partneri, gan veidot harmonisku saskarsmi ar sevi, īpaši tajos gadījumos, kad mūsu emocijas ir nēmušas virsroku pār mūsu prātu.

Kā labāk ar to visu tikt galā, praktiski apgūsim seminārā

Tēmas:

- Veiksmīgas sarunas pamatnosacījumi:
- Kontakta veidošana.
- Pozitīva attieksme, izvairoties no priekšstatiem un negatīviem vērtējumiem.
- Jautājumu uzdošana, lai panāktu vēlamu rezultātu.
- Klausīšanās prasmju izkopšana
- Kompetentas kritikas izteikšanas veidi.
- Sarunās biežāk novērojami manipulāciju veidi, to atpazīšana, un iespējamā produktīvāka reakcija.
- Kā atbildēt uz nepamatotu kritiku.
- Komunikācija ar sarežģīta rakstura partneriem.
- Sarunas noslēgums.
- Sevis novērtēšanas stereotips.
- Māksla atrast pārliecību un līdzsvaru sevī
- Paškontroles un pašregulācijas iemaņu attīstīšana.
- Negatīvo emociju adekvāta izpausme saskarsmē
- Iekšējā līdzsvara un spēku atgūšanas instrumenti
- Stresa mazināšanas profilakse.

Mācību efektivitāte un atgriezeniskā saite: Virzība uz praktisku darbību. Uzdevumiem, lomu spēli. Uzsvars tiek likts uz dalībnieku aktīvu iesaistīšanu mācību procesā, kā arī uz dalībnieku praktiskās pieredzes izmantošanu un regulāru atgriezenisko saiti. Intensīvs apmācību ritms.

Semināra vadītāja: Antra Sloka-Jakovļeva - Mag.Psych., eksistenciālā psihoterapeite, komunikāciju un klientu apkalpošanas jomas konsultante

MAKSA : 500 EUR : 30= 16,... EUR /cenā iekļauta kafijas pauze, mācību materiāli/

Saņemsiet SERTIFIKĀTU par dalību 8 akad. stundu profesionālās pilnveides praktiskajā seminārā.

10 % atlaide, ja no vienas iestādes semināru apmeklēs 2 vai vairāk dalībnieku