**Program szkolenia „Uniwersalne kompetencje zawodowo – społeczne”**

Treści szkolenia omawiane w kontekście zarządzania relacjami oraz zwiększania efektywności osobistej:

1. Indywidualne uwarunkowania komunikacyjne i relacyjne oraz ich wpływ na efektywność osobistą.
2. Relacje w ujęciu psychologicznym – narzędzia i zasady ułatwiające funkcjonowanie
w relacjach.
3. Narzędzia wspierające skuteczną komunikacje interpersonalną. Zarządzanie stresem
i napięciem w relacjach poprzez efektywne osiąganie celów komunikacyjnych.
4. Asertywność i inne techniki radzenia sobie w sytuacjach trudnych.
5. Komunikacja w ujęciu analizy transakcyjnej.
6. Rozwiązywanie konfliktów – negocjacje nastawione na współpracę.