

SZKOLENIE Z KOMPETENCJI MIĘKKICH DLA ADWOKATÓW I ADWOKATÓW - MEDITORÓW

„Sześć kroków do porozumienia ze sobą, krokiem do budowania dobrego dialogu”

PROGRAM SZKOLENIA w DNIU 18 listopada 2023 roku

8.30 – 9.00 – wprowadzenie do szkolenia, powitanie uczestników,

9.00 – 9.45 – czym jest dla mnie zrozumienie samej / samego siebie - ćwiczenie wprowadzające do szkolenia,

9.45 – 10.30 – „6 kroków do porozumienia ze sobą” czyli jak mądrze się różnić i z różnorodności czerpać,

10.30 – 10.45 – **przerwa kawowa,**

10.45 – 11.30 – „6 kroków porozumienia ze sobą” - czyli wszystko o potrzebach i emocjach,

11.30 – 12.15 – sztuka budowania dobrego dialogu - czyli jak mówić czego potrzebujemy i co czujemy i jak słuchać czego potrzebują i co czują Ci do których mówimy,

12.15 – 12.45 – **przerwa lunchowa,**

12.45 – 13.30 – inteligencja emocjonalna - czym jest i jaki ma wpływ na nasze życie codzienne i zawodowe

13.30 – 14.45 – jak dobrze korzystać i wykorzystać inteligencję emocjonalną - samoświadomość, samokontrola, empatia i kompetencje społeczne - czyli czy potrafimy identyfikować nasze emocje i emocje innych oraz w jaki sposób komunikujemy nasze uczucia,

14.45 – 15.00 - **przerwa kawowa**

15.00 – 16.30 – automotywacja - czyli żeby nam się chciało chcieć - emocje a motywacja - co motywuje do działania, co powoduje że chce się lub nie chce się realizować zadania w życiu osobistym i zawodowym,

16.30 – 17.00 - podsumowanie szkolenia, pożegnanie uczestników,

