

1. UMIEJĘTNOŚCI OSOBISTE

Skuteczna komunikacja w relacjach interpersonalnych
Mowa ciała – praktyczne aspekty komunikacji niewerbalnej
Asertywność – jak żyć w zgodzie ze sobą
Automotywacja – co zrobić, żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce
Profilaktyka zespołu wypalenia zawodowego
Inteligencja emocjonalna
Radzenie sobie w sytuacji niepełnosprawności – warsztat dla osób z niepełnosprawnością, ich otoczenia i współpracowników
Planowanie i zarządzanie sobą w czasie
Zarządzanie emocjami
Radzenie sobie ze stresem
Techniki relaksacyjne
Trening autogeny Schultz – zastosowanie metody i warsztat relaksacyjny
Warsztat umiejętności interpersonalnych
Skuteczne rozwiązywanie konfliktów
Moje zasoby – warsztat samoświadomości
Postawa przedsiębiorcza – jak efektywnie wykorzystywać swój potencjał
Efektywność własna

2. PRACA Z GRUPĄ

Efektywna komunikacja w zespole
Savoir-vivre w kontakcie z osobą z niepełnosprawnością
Budowanie zespołu
Negocjacje i mediacje
Warsztat umiejętności interpersonalnych
Efektywna praca w grupie
Skuteczne rozwiązywanie konfliktów
Konstruktywny feedback – udzielanie informacji zwrotnej
Techniki kreatywności i twórczego rozwiązywania problemów
Optymalizacja skuteczności własnej i zespołu
Jak skutecznie prowadzić szkolenia
Wykorzystanie technik teatralnych w pracy z grupą

3. ZARZĄDZANIE ZESPOŁEM

Skuteczna komunikacja w zespole
Profilaktyka syndromu wypalenia zawodowego
Motywacja w pracy zespołowej
Radzenie sobie w sytuacji niepełnosprawności – warsztat dla osób z niepełnosprawnością, ich otoczenia i współpracowników
Savoir-vivre w kontakcie z osobą z niepełnosprawnością
Skuteczny lider – kluczowe kompetencje lidera
Przywództwo - czynniki osobowe i ich znaczenie w zarządzaniu zespołem
Techniki coachingowe dla menedżerów
Budowanie zespołu
Zarządzanie emocjami
Negocjacje i mediacje
Warsztat umiejętności interpersonalnych
Efektywna praca w grupie
Skuteczne rozwiązywanie konfliktów
Konstruktywny feedback – udzielanie informacji zwrotnej
Skuteczne wyznaczanie i osiągnięcie celów
Optymalizacja skuteczności własnej i zespołu
Delegowanie zadań

4. UMIEJĘTNOŚCI PRAKTYCZNE

Budowanie relacji z Klientem, elementy psychologii sprzedaży
Profesjonalna obsługa Klienta
Profesjonalna obsługa pacjenta
Pierwszy kontakt z Klientem
Sytuacje trudne w kontakcie z Klientem
Savoir-vivre w kontakcie z osobą z niepełnosprawnością
Umiejętności wychowawcze
Paluszek i główka” - objawy psychosomatyczne u dzieci,
Metoda treningu autogennego Schultza – podstawy i warsztat relaksacyjny

5. WARSZTATY ARTYSTYCZNE

Techniki kreatywności

Wykorzystanie technik teatralnych w pracy z grupą

EWA BIGOS

psycholog

psychoterapeutka

trenerka interpersonalna

www.ewabigos.pl

ewabigos@gmail.com

505-616-170

6. TRENINGI

CZAS TRWANIA: 40 GODZIN SZKOLENIOWYCH

Trening interpersonalny

Trening asertywności

Trening motywacyjny

Trening pracy zespołowej

Trening umiejętności psychospołecznych

Trening umiejętności wychowawczych

Trening efektywności osobistej

Trening relaksacyjny

Trening twórczości