



„Trening interpersonalny”

Trening interpersonalny jest to intensywna forma pracy grupowej, w której przez 4 dni (dzień po dniu) Uczestnicy treningu interpersonalnego doświadczają siebie w relacjach z innymi ludźmi.

Przebieg treningu interpersonalnego zależy od Uczestników spotkania i tego, co się dzieje „tu i teraz”. Jest formą pracy niedyrektywnej (jedno z założeń psychologii humanistycznej Carla Rogersa), która polega na tym, że trenerzy są obserwatorami tego, co się dzieje w procesie grupowym i reagują na to w swych interwencjach. Nie pracują w oparciu o żaden scenariusz zajęć ani zestaw zagadnień. Dbają o ramy spotkania, czyli to, na co umawiają się z Uczestnikami na początku w tzw. kontrakcie. W zależności od momentu w procesie grupowym pracują także „ciszą” (pozwalając wybrzmieć odczuciom, emocjom i spostrzeżeniom) oraz proponują grupie różne rodzaje aktywności, które wydobywają i uaktywniają w uczestnikach reakcje adekwatne do tego, co pojawia się w „energii grupy” w danym momencie.

Trenerzy mają za zadanie dbać o zasady komunikacji między uczestnikami, uważnie obserwować, słuchać, podsumowywać, klaryfikować to, co się dzieje, dawać feedback uczestnikom. Całość tych działań służy temu, aby grupa przeszła przez trzy etapy procesu takie jak: orientacja, konflikt/bunt, spójność i współpraca.

Dla kogo jest trening interpersonalny?

Trening interpersonalny jest bardzo rozwijającym doświadczeniem dla każdego, kto czuje taką potrzebę. Może być świetnym krokiem dla osób pracującymi z ludźmi w obszarze biznesu, medycyny, pomocy psychologicznej, edukacji, wychowania. Może też być dobrym pomysłem dla każdego, kto ma ochotę przyjrzeć się swoim relacjom z ludźmi, w bezpiecznym środowisku zbadać o lepsze niż dotychczasowe sposoby na komunikację, współpracę, rozwiązywanie konfliktów, itd.

Trening interpersonalny jest formą pracy dla osób zdrowych, ma charakter edukacyjny i rozwojowy, a nie psychoterapeutyczny. Każdy uczestnik odbywa rozmowę z prowadzącym na temat celów, potrzeb i gotowości do udziału w zajęciach.



Co daje trening interpersonalny?

- uczy trafnie nazywać i rozpoznawać emocje, potrzeby, zamiary, myśli
- pomaga zrozumieć własne mechanizmy funkcjonowania wśród ludzi
- umożliwia otrzymanie rzetelnej informacji na temat tego, jak postrzegają nas inni
- pozwala przygotować się do różnych ważnych/trudnych rozmów
- daje możliwość pracy indywidualnej nad własnymi obszarami do rozwoju na forum grupy
- lepsze rozumienie siebie
- lepsze „czytanie” innych

Informacje organizacyjne dotyczące treningu interpersonalnego

Wielkość grupy: Trening interpersonalny odbywa się w grupie min. 6 i maks. 14 osób. (czekamy na zebranie się grupy aby trening mógł ruszyć)

Czas trwania treningu: 4 dni / 40 godzin

Miejsce treningu interpersonalnego:

KM Studio - szkolenia, ul. Piotrkowska 125, Łódź

Godziny treningu interpersonalnego: 9:00-19:00

Cena: 1500 zł za 4 dni pracy. Cena nie zawiera kosztów wyżywienia i noclegów.

Prowadzące: [Dominika Plisiecka](#), [Karolina Ślifirska](#)