



KADRY  
KULTURY

## Szkolenie warsztatowe dla lubuskich animatorów kultury

- temat: **Warsztaty komunikacji interpersonalnej**
- termin: **23 i 24 listopada 2016 /środa, czwartek/**
- czas trwania: **10.00-18.00 /środa/ i 9.30-17.30 /czwartek/**
- miejsce: **Sala Magnacka Regionalnego Centrum Animacji Kultury,  
ul. H. Sienkiewicza 11, Zielona Góra**
- organizator: **Regionalne Centrum Animacji Kultury**
- ilość uczestników: **10 - 14 osób**

*Koszt uczestnictwa:*

- \* bez noclegu **345 zł brutto**
- \* z noclegiem 23/24 listopada w pokoju 1 os. **465 zł brutto**
- \* z noclegiem 23/24 listopada w pokoju 2 os. **435 zł brutto**

**Hotel Pod Dębem, ul. Strzelecka 22, Zielona Góra**

/w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych, w innych przypadkach doliczane będzie 23 % VAT/.

W przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych niezbędne będzie dostanie oświadczenia /wzór oświadczenia zostanie udostępniony po nadesłaniu karty zgłoszenia/.

Cena obejmuje: koszt szkolenia, materiały szkoleniowe oraz serwis kawowy i lunch każdego dnia. Uczestnicy szkolenia otrzymają certyfikat potwierdzający uczestnictwo w szkoleniu. Warunkiem udziału w szkoleniu jest uiszczenie opłaty w terminie od 21 do 24 listopada 2016 r.

W przypadku rezygnacji po 21 listopada zamawiający będzie zobowiązany pokryć 100% kosztów szkolenia.

Dane do wpłaty:

Regionalne Centrum Animacji Kultury nr konta BZ WBK 41 1090 1535 0000 0000 5301 9103

Koordynator szkolenia:

Dorota Stelmach

Kierownik Działu Promocji i Organizacji Imprez

tel. 68 452 93 04, 518 481 041, [d.stelmach@rcak.pl](mailto:d.stelmach@rcak.pl)



KADRY  
KULTURY

RC Regionalne Centrum  
AK Animacji Kultury



[www.rcak.pl](http://www.rcak.pl)



## Warsztaty komunikacji interpersonalnej

Kompetencje komunikacyjne należą do podstawowych umiejętności psychospołecznych. Stanowią warunek wysokiej jakości relacji międzyludzkich zarówno w wymiarze osobistym, jak i zawodowym. Pozwalają skutecznie współpracować w grupie, radzić sobie z konfliktami oraz zwiększać prawdopodobieństwo osiągnięcia postawionych celów.

Umiejętności komunikacyjne zawierają w sobie zdolność do odpowiedniego formułowania komunikatu i przekazywania go, a także kompetencje związane z jego właściwym odbieraniem, co wyraża się w postaci aktywnego słuchania. Tak rozumiana komunikacja rozdziela się na aspekty werbalny i niewerbalny, które same w sobie stanowią szczególnie wymiar interakcji między ludźmi. Poznanie, zrozumienie oraz doskonalenie tych aspektów może przyczynić się do poprawy jakości życia i czerpania większej satysfakcji z kontaktów z innymi ludźmi.

Warsztat komunikacji interpersonalnej jest metodą uczenia się kompetencji porozumiewania się w oparciu o własne doświadczenie zbierane podczas uczestnictwa w zaplanowanych ćwiczeniach i strukturach. Uczestnicy mają okazję przetestować różne warianty zachowań komunikacyjnych, a także doskonalic te najbardziej funkcjonalne i użyteczne.

Cel warsztatu: zwiększenie umiejętności komunikacji interpersonalnej w grupie animatorów kultury.

### Cele szczegółowe:

- poznanie mechanizmów i zjawisk związanych z porozumiewaniem się ludzi,
- rozwijanie umiejętności budowania komunikatu,
- doskonalenie umiejętności w zakresie przekazywania komunikatu,
- poznanie zasad aktywnego słuchania,
- uświadomienie sobie własnych barier komunikacyjnych,
- rozwijanie umiejętności odczytywania komunikatów niewerbalnych,
- poznanie zasad udzielania informacji zwrotnych,
- ukazanie różnicy między komunikacją jednostronną i dwustronną,
- rozwijanie umiejętności stosowania komunikatu "ja",

### Program warsztatu komunikacji interpersonalnej

**23 listopada /dzień pierwszy/**

**10.00 – 14.00**

Przedstawienie tematu i celów warsztatu. Kontrakt grupowy.

Wprowadzenie do zagadnień związanych z porozumiewaniem się - podstawowy schemat komunikacyjny

Nadawanie i odbieranie komunikatu. Bariery komunikacyjne

**14.00** lunch





### 14.30 - 18.00

Aktywne słuchanie. Techniki aktywnego słuchania.  
Komunikacje jedno i dwustronna  
Procedury komunikacyjne podejścia Gestalt. Komunikat "ja"  
Podsumowanie

### 24 listopada /dzień drugi/

#### 9.30 -13.30

Wprowadzenie do tematyki dnia drugiego  
Komunikacja niewerbalna.  
Konstruktywna informacja zwrotna. Zasady formułowania i przekazywania

#### 13.30 lunch

#### 14.00 - 17.30

Zastosowanie zasad porozumiewania się w praktyce. Praca nad wybranymi trudnościami w komunikacji u uczestników warsztatu.



Prowadzący: **Ryszard Kulik** – doktor psychologii, trener II stopnia rekomendowany przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Posiada ponad dwudziestopięcioletnie doświadczenie w prowadzeniu grup, przede wszystkim treningów interpersonalnych. Od 2008 roku zaangażowany w przygotowywanie programów szkół trenerów I i II stopnia oraz prowadzenie warsztatów i treningów w ramach tych szkół. Od 1990 do 2013 roku prowadził zajęcia dydaktyczne oraz badania naukowe na Uniwersytecie Śląskim głównie w obszarze psychologii społecznej, psychologii środowiskowej i psychologii religii. W latach 1992-2014 prowadził wykłady oraz warsztaty dla Centrum Kultury Katowice im. Krystyny Bochenek.