

## Agenda de lucru pentru trainingul intensiv în “Comunicarea eficientă” - sub licență PCM® -

### Prima zi de training:

- **Intro: ce este Modelul Procesului de Comunicare, cum a fost dezvoltat de-a lungul timpului, care sunt performanțele relevante generate de utilizarea sa responsabilă;**
- **Adaptarea programei de curs la nevoile concrete de cunoaștere și experimentare ale participanților**
- **Modurile în care oamenii cunosc lumea înconjurătoare: cadrele perceptuale de referință**
- **Tipurile de personalitate: descriere, identificare, puncte forte**
- **Corelarea conceptelor și noțiunilor explicate**
- **Stilurile de interacțiune umană în cadrul grupurilor: comunități, familii, organizații; stiluri de lucru și de management**

### A doua zi de training:

- **Q&A, clarificări și explicații referitoare la Profilul Individual al Personalității participanților**
- **Părțile personalității utilizate în comunicare: cuvintele și tonul vocii, expresiile faciale, gesturile și posturile corpului**
- **Canalele de comunicare preferate de către fiecare tip de personalitate**
- **Preferințele ambientale relaționale: abilitățile și tendințele generale de a fi: singur, împreună cu o altă persoană, la limita dintre grupuri sau activ implicat într-un grup**
- **Nevoile psihologice fundamentale; procesul de fazare; stagiul**

### A treia zi de training:

- **Modalitățile prin care oamenii își pot împlini în mod sănătos nevoile psihologice**
- **Factorii generatori de stres și metodele concrete de a gestiona eficient stresul individual ori al celorlalți**
- **Secvențele de Distres de gr. I**
- **Secvențele de Distres de gr. II și III**
- **Planul individual de acțiune**
- **Exercițiul de evaluare**
- **Q&A și concluzii**
- **Încheiere**