



PRIDOBIVANJE
TEMELJNIH IN POKLICNIH

KOMPETENC

2018–2022

CENTER ZA PRIDOBIVANJE
KOMPETENC **ZASAVJE**

Projekt: CENTER ZA PRIDOBIVANJE KOMPETENC ZASAVJE 2018–2022

Program: Neformalni izobraževalni programi za odrasle; sklop pridobivanje in zvišanje ravni pismenosti

Ime programa: **Učinkovita komunikacija – Korak do sočloveka in uspeha**

Trajanje programa: 40 uro, obvezna 80-odstotna prisotnost

Ciljna skupina: so odrasli (zaposleni in brezposelni), ki so manj usposobljeni, nižje izobraženi (vključno z ISCED 3 – nižje in srednje poklicno izobraževanje), s poudarkom na starejših od 45 let, razen oseb, ki imajo status upokojenca, dijaka ali študenta. Odrasli, ki žejo izboljšati zmožnost uspešnega in učinkovitega komuniciranja na delovnem mestu in vsakdanjem življenju.

Cilji programa: je usposabljanje odraslih skupin udeležencev za uspešno in učinkovito komunikacijo ter konstruktivno reševanje konfliktov. Pridobivanje in krepitev ključnih kompetenc s sporazumevanjem v maternem jeziku, razvijanje jezikovne spretnosti v različnih situacijah, razvijanje ključnih socialnih in državljskih kompetenc, krepitev temeljnih spretnosti komuniciranja. Razlikovati med različnimi pojmi v komunikaciji, prepoznavanje sporočil neverbalne komunikacije, vzpostaviti stik s sogovornikom, posredovati učinkovito povratno sporočilo, naučiti se učinkovito postavljati cilje, spoznati tehnike uporabe asertivne komunikacije, kulturno komuniciranje – poslovni bonton.

Vsebine programa:

MODUL 1: KOMUNIKACIJA (28 ur)

1. Komunikacijski proces – 4 ure

- elementi komunikacijskega procesa (pošiljatelj, vir informacij, osebni filtri, namen, sporočilo, komunikacijski kanal, prejemnik)
- načini komuniciranja (pisno, ustno, kombinirano)
- motnje v komunikaciji (šumi, nesporazumi, napake in posledice nepravilne komunikacije, naše odzivanje)
- komunikacijska/kalibracijska zanka
- kako se izogniti komunikacijski zanki
- varno okolje za komunikacijo
- pomen dobrega odnosa med udeleženci v komunikaciji, potrebe, občutki

2. Uspešna in učinkovita komunikacija (U in U) – 10 ur

- osnovni elementi komunikacije U (uspešne) in U (učinkovite)



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



ZASAVSKA
LJUDSKA
UNIVERZA



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



- komunikacija naj bo: jasna in ciljna, spoštljiva, dvosmerna, odprta in tekoča, iskrena, tvorna in tolerantna, pozitivno naravnana, izraža tistega, ki komunicira
- aktivno poslušanje in izražanje
- postavljanje vprašanj
- strategije komuniciranja
- trk modelov sveta – tako enaki in tako različni
- ko komunikacija steče – vzdrževanje komunikacije U in U
- pomen in moč povratne informacije
- sendvič tehnika povratnega sporočila
- kdaj uporabiti "sendvič"
- oddajanje kritike
- podajanje predlogov za izboljšavo, nesoglasje, na način, da sogovornik to sprejme na pozitiven in spodbuden način

3. »Oseba iz ogledala – kako dobro se poznam?« – 10 ur

- kdo sem in kaj želim doseči
- poznavanje sebe, svojih lastnosti, znanj in spretnosti
- postavljanje ciljev po metodi Smart
- oblikovanje jasnih, konkretnih in dosegljivih ciljev.
- zakaj se poveča možnost njihove dejanske uresničitve
- Kaj se mi zdi pomembno
- moje vrednote
- vrednote podjetja, se skladajo z osebnimi vrednotami
- moje konkurenčne prednosti (v čem sem dober, kaj znam, kako me vidijo drugi)
- samopodoba in samozavest (izboljšanje samopodobe, dvig samozavesti)
- prepoznavanje lastne vrednosti
- moč pohvale

4. Moja vloga v komunikaciji – 4 ure

- moj model sveta in komunikacije
- ni mogoče ne komunicirat
- zakaj me ne razumejo?
- ustvarjam in soustvarjam komunikacijo (vzpostavitev dobrega stika)
- sem v komunikaciji podpornik ali kritik?
- prvega vtisa se ne da ponoviti (moč in pomembnost prvega in zadnjega vtisa)

MODUL 2 : UPRAVLJANJE S KONFLIKTI IN SVOJO ENERGIJO (12 ur)

1. Konflikti in reševanje – 4 ure

- konflikti pod drobnogledom
- kako prepoznamo in zaznavamo konflikte, razumevanje sogovornika
- konflikti in prepad med generacijami – kako ga premostiti
- značilnosti različnih generacij, njihovih, potreb, delovanja, odzivanje, vrednote
- proces reševanja konfliktov in situacija WIN-WIN
- koraki procesa reševanja konfliktov
- problemski vs. ciljni okvir (razlika med problemskim in ciljnim okvirom pogleda na isto situacijo, preokvirjanje v ciljni okvir)



2. Poslovni bonton – 4 ure

- vloga bontona v komunikaciji
- pomen verbalne in neverbalne komunikacije
- videz in osebna urejenost, gibi rok, pogled in stik z očmi, osebni pas
- izbrani elementi sodobnega poslovnega bontona (pozdravljanje, naslavljanje)
- pravila rokovanja
- pravila pisne in elektronske komunikacije
- pasti – Kaj je zaželeno in česa se naj izogibam (kako se vedemo v različnih poslovnih in osebnih situacijah)

3. Moja psihofizična kondicija – moja odgovornost, – 4 ure

- pomen prehrane, gibanja, pitja vode, dihanja in pozitivnega razmišljanja
- skrb za čas in energijo (usmeritve, kako organizirati svoj čas)
- usklajevanje delovnih in družinskih obveznosti
- kako ohranjati nivo življenjske energije
- upravljanje s stresom (prepoznavanje stresa, kako se mu izogniti oz. ga zmanjšati, kaj lahko storimo sami)
- najpreprostejše tehnike sproščanja
- čuječnost in meditacija
- vrtincu sprememb (soočanje s spremembami, trend sprememb v prihodnosti in vpliv na posameznika)
- postavljanje mej sebi in drugim (prepoznati svoje omejitve, koliko dovolimo drugim, da vplivajo na naše življenje)
- kako se naučiti reči NE

Kompetence, ki jih udeleženci pridobijo s programom:

Z vključitvijo v program bodo udeleženske in udeleženci pridobili osebne, med osebne in medkulturene kompetence. Spoznali bodo elemente komunikacijskega procesa, najpogostejše motenja in zatike pri komunikaciji, naučili se vzpostaviti varno okolje za komunikacijo se zavedati pomena dobrih odnosov. Prepoznali različne modele sveta drugih ter se naučili tolerirati in sprejemati različnost, izboljšajo zavedanje o sebi, svoji vlogi, sposobnostih, vrednotah, trendu sprememb in spoznajo proces reševanja konfliktov ter se naučijo ohranjati dobre medsebojne odnose v delovnem in osebnem življenju.

Organizacija izobraževanja:

Program bo potekal na Zasavski ljudski univerzi, pri konzorcijskih partnerjih in/ali v organizacijah, iz katerih bodo udeleženci programa.

Usposabljanje se bo izvajalo do 2-krat tedensko po največ 4 pedagoške ure predvidoma v popoldanskem času, po predhodnem dogovoru z delodajalci deloma tudi v dopoldanskem času. Za dokončanje programa je potrebna 80 % prisotnost.

Število udeležencev v skupini: 13–15.

Listina: udeleženci, ki bodo izobraževalni program uspešno končali, bodo prejeli potrdilo o usposabljanju in prilogo s popisom kompetenc po programu.

Začetek usposabljanja: po zapolnitvi skupine.