

◆ Ako sa “nastaviť” na vzťahy?

Obzvlášť po nástupe do novej práce máme pochybnosti o tom, ako zapadneme do nového kolektívu. *Ako ma príjmu noví kolegovia? Ako budem vedieť spolupracovať s novým šéfom? Budem sa tu cítiť fajn?*

Niekedy sa takto cítime v práci aj po dlhšej dobe... Možno nezapadáme, ako by sme chceli. Možno máme nedoriešené nedorozumenia s niektorými kolegami, a pri niektorých dokonca pociťujeme krivdu. Možno sa nám ťažko nachádza spôsob, ako sa s niekým naladiť na konštruktívnu komunikáciu. Začíname mať dojem, že s ním/ alebo s ňou “sa nedá normálne spolupracovať”.
Čo vtedy?



Tatiana Cárová

OPIS WORKSHOPU:

Tento workshop je základným východiskom pre zorientovanie sa v medziludských vzťahoch - a primárne vychádza zo sebapoznania. Skúma naše vlastné postoje a presvedčenia, ktoré do vzťahov s okolím vnášame. Pomôže vám identifikovať tie, ktoré budovaniu vzťahov prospievajú, a tiež tie, ktoré interagovanie s ľuďmi komplikujú. Získate zároveň tipy, ako svoje nastavenie na konštruktívne vzťahy posilňovať.

S ČÍM ODÍDE ÚČASTNÍK:

- preskúma v praxi svoje nastavenie mysle vo vzťahu k ostatným
- zistí, ako sa prejavuje fixné a rastové myslenie vo vzťahoch, čo je jeho dôsledok pre seba a na spoluprácu s ostatnými
- dostane tipy, kedy a ako svoje nastavenie mysle prepnúť v prospech lepšieho porozumenia

ČO ZÍSKA FIRMA/ TÍM:

- posilnenie vzťahov cez lepšie porozumenie sebe a ostatným
- tipy na prevenciu a zvládanie nedorozumení a konfliktov
- väčšiu efektívnosť komunikácie a spolupráce

PODMIENKY:

3+

Workshop trvá 3 hodiny, aby účastníkom zaručil ucelený vzdelávací cyklus, v ktorom môžu získať nové postoje, poznatky a zručnosti



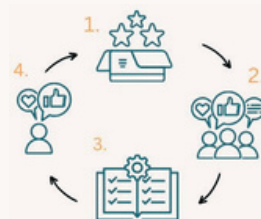
Workshop je interaktívny, a preto vhodný pre skupiny s maximálnym počtom do 12 ľudí



Cena workshopu je 50€ na účastníka. Priestory a občerstvenie nie sú zarátané v cene.

PRIEBEH WORKSHOPU:

- 1) zážitková aktivita,
- 2) reflexia zážitku
- 3) prepojenie aktivity so širším kontextom, situáciami v práci
- 4) aplikácia do praxe - učenie sa nových zručností, plánovanie ďalšieho rozvoja



VIAC K TÉME WORKSHOPU:

Nastavenie mysle je súbor presvedčení a postojov, ktoré zásadne ovplyvňujú to, ako vedieme svoj život: ako sme v ňom úspešní, ako si ho užívame, aj to, aké vzťahy budujeme a ako sa v nich cítime.

Vedkyňa a psychologička Carol S. Dweck rozlišuje 2 základné nastavenia mysle, ktoré si od malička formujeme, a ktoré ovplyvňujú aj naše vzťahy:

- **Nastavenie mysle na rast**
- **Fixné nastavenie mysle**

Rastové nastavenie vychádza zo základného presvedčenia, že “karty, ktoré nám boli rozdane” (naše zdedené a iné predispozície) je možné ovplyvňovať a meniť. Vo vzťahoch potom pristupujeme k sebe a ostatným napríklad tak, že:

- vieme, že naša hodnota nestojí a nepadá na tom, aké vlastnosti máme - lebo tie sú formovateľné
- veríme vo svoju hodnotu a nepotrebujeme ju dokazovať
- nebojíme sa ukázať svoje nedostatky
- necítíme sa ohrození spätnou väzbou
- máme chuť učiť sa nové veci - rozvíjať svoje komunikačné zručnosti a sebapoznanie
- namiesto súdenia druhých sa snažíme im rozumieť a učiť sa s nimi spolupracovať
- vyhľadávame rovnocenné vzťahy

Fixné nastavenie je opačné v tom - že vychádza z predpokladu, že naše osobnostné kvality sú “vytesané do kameňa”. Vo vzťahoch sa takéto nastavenie prejavuje tak, že sa potrebujeme neustále uisťovať o svojej hodnote, napríklad tak, že:

- veľmi nám záleží, aký robíme na iných dojem
- bojíme sa, či budeme akceptovaní alebo odmietnutí
- ťažko prijímame spätnú väzbu
- súperime o status a uznanie
- súdime seba aj druhých za ich vlastnosti
- vyhľadávame vzťahy, v ktorých si dokazujeme svoju cenu

Ak chcete bližšie odhaliť, ku ktorému nastaveniu mysle inklinujete, a ako ovplyvňuje formovanie a udržiavanie vzťahov (nielen) v práci, tento workshop je práve pre vás. Spoločne na ňom:

- sa zážitkovou formou zamyslíte nad svojimi postojmi a presvedčeniami o budovaní vzťahov
- preskúmate výhody a nevýhody fixného a rastového nastavenia mysle vo vzťahoch
- nájdete spôsoby, ako si svoju myseľ prestaviť, keď potrebujete, a ako to celé využiť pre prospech seba aj vášho tímu