

Rannsóknir sýna að 85% af velgengni okkar er háð því hvernig við umgöngumst annað fólk og hve vel við þekkjum okkur sjálf.



Hver sem staða þin er í lífinu þá eru samskipti við fólk hluti af þínu daglegu lífi. Í öllum mannlegum samskiptum koma upp vandamál  
Námskeiðið getur hjálpað þér að:

- Skilja betur persónuleika annarra, og læra að þekkja hvern og einn sem sjálfstæðan einstakling.
- Skilja af hverju fólk bregst við eins og það gerir og hvernig þú getur mótað viðbrögð þess fyrirfram.
- Auka og bæta skilning þinn á þörfum annarra einstaklinga og hvernig þú getur fullnægt þeim.
- Kynnast því frelsi sem fylgir því að vera maður sjálfur og leyfa öðrum að vera þeir sjálfir.
- Meta aðra af verðleikum og leyfa þeim eiginleikum sem þeir fengu í vöggugjöf að njóta sín.
- Læra hvernig hægt er að minnka spennu í samskiptum fólks.
- Afla þér ævilangar kunnáttu í samskiptum við erfiða einstaklinga.
- Hagnýta það sem þú hefur lært, heima hjá þér, í vinnunni, í tómstundum og í samskiptum við allt það fólk sem þú umgengst.

## Námskeið: Efling samskipta

A námskeiðinu muntu taka þrjú mikilvæg skref í átt til betri samskipta:

### 1. DÝPRI SJÁLFSVITUND

Með því að nota vel þekktu persónuleikakönnun muntu uppgötva þann styrk og þá eiginleika sem þú býrð yfir.

### 2. AÐ SKILJA AÐRA

Þú munt læra að þekkja betur þína nánustu. Þú færð skýrari mynd af grundvallarskapgerðareinkennum og hvernig á að hvetja hverja manngerð fyrir sig til verka. Einnig muntu læra hvers vegna þínir nánustu bregðast við eins og þeir gera undir ákveðnum kringumstæðum.

### 3. AÐ EFLA PERSÓNULEG SAMBÖND

Loks muntu lær hvernig þú getur notað þann skilning sem þú öðlast á námskeiðinu til að temja þér meiri og betri aðlögunarhæfni í samskiptum við aðra.

## Það sem Íslendingar hafa sagt um “Eflingu samskipta”

- **Hjúkrunarfræðingur:** “Námskeiðið hefur vakið mig til nánar umhugsunar um sjálfa mig sem stjórnanda – og samskiptum mínum við samstarfsmenn og mína nánustu. ... Allir hafa gott af því að komast á svóna námskeið! Takk!”
- **Starfsmaður við málefni fatlaðra:** “Námskeiðið var mjög skemmtilegt, fræðandi og gefandi og það hafði góð áhrif. Ég er meðvitaðri um miklu meira nú en áður um mína persónu.
- **Forstjóri:** “Námskeiðið hefur bætt skilning minn á gildi mannlegra samskipta”
- **Verslunarstjóri:** “Ég verð sáttari við sjálfa mig og aðra og síður hrædd við að tjá mig um það sem mér finnst. Þetta eykur viðsýni mína fyrir öðrum.”
- **Yfirgjaldkeri:** “Ég lærði það að til að hafa góð samskipti við annað folk þá verður maður að meta persónuna, sem maður er að tala við, eftir sínum eigin verðleikum.”

*Efling samskipta er eitt af nokkrum námskeiðum sem kennd eru á vegum LífsGæði.*

Sérspjálfaðir kennarar LífsGæða er leiðbeinendur á þessu námskeiði.



**LífsGæði**

*Jafnvægi á öllum sviðum lífsins*

Gregory Aikins, Framkvæmdastjóri

Sími: +1-215-723-1100

Email: [gregaikins@gmail.com](mailto:gregaikins@gmail.com)

[www.lifsgaedi.is](http://www.lifsgaedi.is)