

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 þín 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 erfða 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 þekkta 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 skýrarari 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 mannglegra 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 að til 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 Lífsgæða

Sérþjálfaðir kennarar **Lífsgæða** er leiðbeinendur á þessu námskeiði.

Lífsgæði

Grensásvegi 16a

108 Reykjavík

Sími : 553-1109

Netfang: greg@lifsgaedi.is

www.lifsgaedi.is