

**PROGRAM WARSZTATÓW**  
**BUDOWANIA RELACJI INTERPERSONALNYCH**

Prowadzi Karolina Mikołajczak-Stasiak

**1. Twoje relacje interpersonalne**

- czego oczekujesz a czego unikasz w kontaktach z ludźmi – diagnoza
- jak budujesz relacje – mocne i słabe strony

**2. Autoprezentacja – jak Cię widzą inni**

- wizerunek
- komunikacja niewerbalna

**3. Jak rozpocząć rozmowę i budować trwałe relacje**

- zasady networkingu
- zasady savoir vivre

**4. Jak prosić, jak odmawiać**

- Twoje prawdziwe potrzeby – jak określić o co Ci chodzi
- zasady języka

**5. Jak rozwiązywać problemy**

- definiowanie problemów i określanie oczekiwań
- przełamywanie impasu
- twórcze sposoby rozwiązywania problemów

**6. Jak rozwiązywać konflikty**

- konflikt to nie kryzys – wartość w różnorodności
- ludzie a stanowiska
- praca z emocjami
- argumentacja
- debata, dyskusja – umiejętność formułowania wniosków

**7. Podsumowanie warsztatów, wnioski**