



# „Kurs doskonalenia umiejętności kierowniczych – dla zaawansowanych”

## Szczegółowy program szkolenia

### I. Konflikt i negocjacje

- Przyczyny konfliktów
- Rodzaje konfliktów
- Komunikacja a konflikt
- Metody stymulowania oraz ograniczania konfliktu
- Konflikt a agresja
- Jakie style negocjowania wybierać? – symulacje
- Negocjacje pozycyjne i problemowe
- Najczęściej popełniane błędy

### II. Trening asertywności

- Czym jest asertywność
- Nasze prawa
- Asertywne cele, ekspresja i słuchanie
- Szczególne strategie asertywne

### III. Zarządzanie czasem

- Uświadomienie uczestnikom wagi i rangi zarządzania czasem, a także wpływu tego czynnika na efektywność zarządzania
- Przedstawienie zasad time management – walka ze złodziejami czasu
- Ustanawianie celów, wyznaczanie priorytetów
- Planowanie, budowanie harmonogramów – techniki

**Czas trwania:** 1 dzień (6 godzin akademickich)

**Wykładowca:** dr Rafał Mrówka