

Скоро В Перми Тренинг "Уверенность в себе и в общении"

Пермь, Россия

Тренинг "Уверенность в себе и в общении"

31 марта - 1 апреля 2012

Если Вы:

- Теряетесь в ситуациях, где необходимо отстаивать свои права
- Испытываете муки совести, если Вам приходится говорить «нет»
- Часто задумываетесь о собственных несовершенствах
- Испытываете неловкость при знакомстве с новыми людьми
- Остро реагируете на любое критическое замечание
- Не любите (боитесь) выступать на публике

На тренинге Вы разберетесь с тем, что мешает быть уверенным человеком, освоите техники уверенной коммуникации, сможете найти свой собственный источник уверенности в себе.

В программе:

- * Что такое уверенность? Источники и составляющие уверенности.
- * Понимание своих сильных и слабых сторон, источников неуверенности в себе.
- * Самопредставление участниками актуальных проблем и ситуаций.
- * Уверенность в коммуникации – как конструктивно отстаивать свои права.
- * Эффективная критика и стратегия уверенного реагирования на критику.
- * Умение корректно отказывать, противостояние манипуляциям и агрессии в общении.
- * Психологическое айкидо, техника заезженной пластинки, техника элегантного отказа и другие техники уверенной коммуникации.
- * Уверенное выступление, самопрезентация, знакомство.
- * Как изменить свое состояние – техники быстрой саморегуляции и самонастройки.
- * Как создать в себе «внутренний стержень».

Начало занятий в 10.00

Продолжительность 2 дня по 5-6 часов

Цена: **4 500 \$**

Тип объявления:
Услуги, предлагаю

Торг: уместен

Браванова Любовь

AvizInfo.ru **89127819680**

1/1