Şiddetsiz İletişim Teknikleri Eğitimi

Süre: **2 Gün**

BİLGİNÇ
IT Academy
info@bilginc.com
bilginc.com

Overview

- Katılımcılara iletişimde şiddetsiz bir yaklaşımı benimsetmek
- Sözlü ve sözsüz iletişim becerilerini geliştirmek
- Aktif dinleme ve empati kurma yeteneklerini artırmak
- İletişim engellerini fark edip etkili çözümler üretmek
- Geri bildirim verme ve alma sürecini sağlıklı şekilde yönetebilmek
- Zorlayıcı iletişim durumlarında pozitif çözüm odaklı yaklaşımı benimsetmek

What You Will Learn

- Açık, net ve şefkatli iletişim kurabilme
- Sakin kalma ve çözüm üretme becerisi
- Empati ile yaklaşma ve yargılamadan dinleme
- Stresli durumlarda iletişimi yönetebilme
- Sağlıklı geri bildirim alışverişi kurma
- Takım içinde güvene dayalı bir iletişim kültürü oluşturma

Outline

1. İletişimin Temelleri

- İletişimin tanımı ve öğeleri
- İletişim türleri: sözlü, sözsüz, yazılı
- Neden şiddetsiz iletişim?

2. Etkili İletişimin İlkeleri

- Açık ve dürüst iletişim
- Aktif dinleme ve geri yansıtma
- Empati kurma, ihtiyaçları anlama
- Saygılı ve değer temelli iletişim

Şiddetsiz İletişim Teknikleri Eğitimi

Süre: **2 Gün**

BİLGİNÇ IT Academy
info@bilginc.com
bilginc.com

3. Sözlü ve Sözsüz İletişim

- Tonlama, vurgular, kelime seçimi
- Beden dili, jest, mimik, duruş
- Göz teması ve fiziksel mesafe

4. İletişimde Engeller ve Çözümler

- Önyargılar, etiketleme, eleştiri
- Savunma mekanizmaları ve çözümleri
- Dikkat dağıtıcı unsurların yönetimi

5. Empati ve Aktif Dinleme

- Gerçek dinleme nedir?
- Empati nasıl kurulur?
- Sessizce anlamanın gücü

6. Geri Bildirim Verme ve Alma

- Şiddetsiz geri bildirim modeli
- Gözlem – Duygu – İhtiyaç – Rica yaklaşımı
- Geri bildirim alırken savunmadan uzak kalma

7. Zorlayıcı Durumlarla Baş Etme

- Öfke ve stres kontrolü
- Müzakere ve uzlaşma teknikleri
- Çatışma çözümünde şefkatli yaklaşım