

# OFERTA SZKOLENIOWA WOJEWÓDZKIEJ BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ W OLSZTYNIE



## Temat: Sztuka komunikacji – niby łatwa, tylko dlaczego rodzi tyle wyzwań?

### Dla kogo?

Szkolenie skierowane jest do moderatorów Dyskusyjnych Klubów Książki i bibliotekarzy bibliotek publicznych z województwa warmińsko-mazurskiego chcących podnieść swoje kompetencje komunikacyjne.

Grupa szkoleniowa: max 15 osób.

### Program szkolenia:

- Dlaczego komunikacja jest taka trudna i jak sobie z tym radzić
- Style społeczne i ich rola w komunikacji i współpracy oraz jak komunikować się ze stylami odmiennymi od naszych
- Poziomy słuchania, komunikat ja, parafraza oraz rola informacji zwrotnej – jak ją dawać i przyjmować
- Sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w komunikacji i moderacji spotkań DKK – na przykładach wyzwań osób uczestniczących (wedle potrzeby np. techniki radzenia sobie z krytyką i manipulacją, określanie gdzie są moje granice i jak je stawiać, pułapki przekonań i jaki w nie nie wpadać itp.)
- Jak zadbać o siebie i własne emocje w sytuacjach dla nas trudnych z elementami praktyki uważności / mindfulness
- Proponuję dużo aktywnej pracy warsztatowej oraz wzajemnego dzielenia się wiedzą i doświadczeniem, aby uczestnicy/-czki mogli wyjść z warsztatu bogatsi o inspiracje i konkretne narzędzia/techniki.

### Termin szkolenia, miejsce:

Termin: **20.05.2024 r., godz. 10.00-15.00**

Miejsce: **WBP w Olsztynie, sala 109**

### Warunki finansowe:

Szkolenie jest bezpłatne. Dofinansowane ze środków programu Dyskusyjne Kluby Książki.

### Osoba prowadząca:

**Małgorzata Jasnoch:** gdybym miała krótko przedstawić siebie, to bym powiedziała, że od zawsze fascynują mnie ludzie. Motorem moich działań jest współpraca z nimi i współtworzenie, najchętniej rzeczy nowych, niebanalnych, przecieranie szlaków i nieodkrytych głębin. Jestem typem motywatora i aktywatora energii, który uwielbia komunikację międzyludzką i włączanie w nią osób spoza głównych kręgów. Od ponad 20 lat zarządzam ludźmi i zespołami, od kilku do kilkudziesięcioosobowych. Pomagam rozwijać się biznesom i organizacjom kultury, towarzyszę w przekształcaniu, gdy na drodze wzrostu poprzednie formuły się wyczerpują i potrzebne jest świeże spojrzenie. Prowadząc Gdański Inkubator Przedsiębiorczości STARTER, a teraz firmę TEAL, miałam okazję przyglądać się setkom różnych zespołów i ich liderom/-kom, w trakcie rozwoju i zmieniania kultury współpracy jako trenerka, mentorka lub coach Action Learningu. Kilka lat temu rozpoczęłam też moją fascynującą przygodę z mindfulness, czyli uważnością w życiu codziennym i medytacjami, które dają mi wewnętrzny spokój i siłę do działania w zmiennym świecie i przyspieszonym działaniu. Na nauczycielkę mindfulness kształciłam się w Oxford Mindfulness Center i dziś dzielę się tym z innymi, gdy tempo życia i wielość bodźców odbiera im radość życia i skuteczność działania.

### Tryb zgłoszeń:

Zgłoszenie polega na wysłaniu **formularza on-line**.

Ostateczny termin nadsyłania zgłoszeń – **12.05.2024 r.**