

Warsztaty dla rodziców

I Relacje interpersonalne

1. Komunikacja interpersonalna (werbalna, niewerbalna, sfery przestrzeni, pierwsze wrażenie, aktywne słuchanie, kontakt wzrokowy).

2. Skuteczna komunikacja (poziomy komunikacji, łańcuch komunikacyjny: nadawca-odbiorca, relacje, typ temperamentu, zaufanie, asertywność).

3. Bariery w komunikacji interpersonalnej (fizyczne i psychiczne):

a) brak umiejętności decentracji, zaburzenia percepcji, wybiórczość uwagi, zakłócenia w rozszyfrowaniu komunikatów, blokady językowe

b) bariery wew. (mechanizmy obronne, blokady emocjonalne, stereotypy, osądzanie innych, decydowanie za innych, ucieczka od cudzych problemów).

II Zachowania

1. Autoprezentacja (pojęcie „ja” i sądy „ja” i emocje -pryncypializm, pragmatyzm; poznawcza interpretacja emocji-myśle, czuję, reaguję; samoocena, poczucie własnej wartości, poczucie bezpieczeństwa).

2. Cechy zachowań (agresja, uległość, asertywność).

III Asertywność (mechanizmy obronne, techniki asertywne, empatia, konformizm).

IV Atrakcyjność interpersonalna

1. Różnice indywidualne, spostrzeganie ludzi, efekt poprzedzania, pierwszeństwa, bliskości, ekspozycji, stereotypy społeczne.

2. Atrakcyjność fizyczna.

3. Atrakcyjność psychiczna (nawiązanie znajomości, dobór partnera).

4. Wychowanie do miłości.

V Stres -wyjaśnienie i jak sobie z nim radzić?

1. Sposoby skoncentrowane na emocjach.

2. Sposoby skoncentrowane na problemie.

3. Techniki relaksacyjne.