

Podsumowanie warsztatów

Jak odróżnić spostrzeżenie od oceny? Jakie są kroki do zrozumienia innych? Czym jest pierwsze wrażenie?, o tym i nie tylko, 18 lutego br. podczas warsztatów „**Lepiej się komunikuję, efektywniej pracuję!**” przekonali się kuratorzy sądowi z Sądu Rejonowego z Żagania.

Podczas warsztatów rozmawialiśmy, w jaki sposób unikać etykietowania osób, dlaczego warto ćwiczyć wyrażanie „czystych” spostrzeżeń a unikać ocen. W życiu osobistym oraz zawodowym tworzymy setki etykiet, posługiwanie się nimi pozwala szybciej orientować się w świecie. Najczęściej oceniamy osoby, które różnią się od nas pod względem wyznawanych wartości, innego stylu, zachowania lub temperamentu. Dystansujemy się w stosunku do nich i utwierdzamy się w przekonaniu, że przyklejone etykiety są słuszne. Jednak, gdy zniekształcamy obraz innej osoby, dalecy jesteśmy od jej zrozumienia. Podczas szkolenia uczestnicy dowiedzieli się, iż unikanie ocen i wypracowanie bardziej obiektywnego podejścia, ułatwia zrozumienie drugiej osoby.

W drugiej części szkolenia, rozmawialiśmy o pierwszym wrażeniu, które kształtuje się niesłyszalnie szybko, gdyż wystarczy kilka sekund, aby ocenić kogoś jako osobę sympatyczną, wartą dalszego poznania lub osobę zagrażającą, czyli taką, której nie chcemy bliżej poznać. A także o roli uśmiechu, który jest niezbędnym atrybutem przy tworzeniu i budowaniu relacji z innymi osobami.

Szkolenie, które przebiegało w bardzo przyjaznej atmosferze i zostało wysoko ocenione przez uczestników w ankietach. Oto niektóre z wpisów:

„Zajęcia przeprowadzone bardzo profesjonalnie; „Zajęcia na bardzo wysokim poziomie, bardzo profesjonalne, ogromna wiedza”; „Czuję mały niedosyt, ponieważ mnie zaciekawiliście i skłoniłyście do pogłębiania tematu. Z niecierpliwością czekam na kolejne szkolenie”; „Ciekawie, dynamicznie, można się było zrelaksować, pomimo trudnego tematu”; „Miła atmosfera, otwartość, duża komunikatywność”; „Zajęcia były prowadzone w sposób profesjonalny. Dały mi dużo informacji, które przydadzą się w pracy”; „Miła atmosfera, zróżnicowane ćwiczenia, zaangażowane prowadzące, troska o grupę”.

Szkolenie prowadziły: Karolina Krasowska oraz Bogna Nowak – Tyc, doradcy zawodowi z Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej w Zielonej Górze.