



**კურსის აღწერილობა:**

თემა	ხანგრძლივობა
<p><b>შესავალი , გრძნობების რაობა:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ შეგრძნება და გრძნობა;</li> <li>✓ ძირითადი გრძნობები, მათი სახელდება;</li> <li>✓ როგორ ავლენენ ადამიანები გრძნობებს? გრძნობების გამოხატვა, მათი გამოცნობა;</li> <li>✓ საკუთარ გრძნობებზე ლაპარაკი</li> </ul>	1 დღე
<p><b>საიდან მოდიან გრძნობები?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ სასიამოვნო და არასასიამოვნო მოვლენები/ სიტუაციები და გრძნობები;</li> <li>✓ სასურველი და არასასურველი შემთხვევების დაშვება;</li> <li>✓ გრძნობები ინტენსივობა, სუსტი, საშუალო, ძლიერი გრძნობები;</li> <li>✓ გრძნობებსა და ფიქრებს შორის კავშირი.</li> </ul>	1 დღე
<p><b>შეცდომები ჩვენს აზროვნებაში</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ აზროვნებაში დაშვებული შეცდომებისგან წარმოშობილი არასასიამოვნო გრძნობები ;</li> <li>✓ აზრების/ფიქრების გავლენა მოქმედებებზე;</li> <li>✓ არასწორი ფიქრების შეცვლის ხერხები;</li> <li>✓ გონივრული ლაპარაკი საკუთარ თავთან, თვით-დიალოგი;</li> <li>✓ შემთხვევა- ფიქრი-გრძნობა-ქცევა.</li> </ul>	1 დღე
<p><b>ემოციების მართვა</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ თვით-კონტროლი;</li> <li>✓ სხვებისადმი მიმართულ ბრაზთან გამკლავება;</li> <li>✓ სხვა ადამიანის ბრაზთან გამკლავება;</li> <li>✓ დაბრკოლებების დამლევა</li> </ul>	1 დღე



<p><b>ეფექტური კომუნიკაცია</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ სხეულის „ენა“ და მისი როლი გარემომცოვ ადამიანებთან ურთიერთობების პროცესში .ხმის ტონი, ხმის სიმაღლე, თვალებით კონტაქტი, სახის გამომეტყველებები, პირადი სივრცე, პოზა;</li> <li>✓ სხეულის „ენის“ გაგება /ახსნა;</li> <li>✓ ვერბალური კომუნიკაცია;</li> <li>✓ კომუნიკაციის ეტაპები;</li> <li>✓ ეფექტური კომუნიკაციის ხელისშემშლელი ფაქტორები;</li> <li>✓ კომუნიკაციის დამახინჯების პროცესის გააზრება;</li> <li>✓ მოსმენის მნიშვნელობა კომუნიკაციის პროცესში;</li> <li>✓ უფროსებისგან დახმარების მიება;</li> <li>✓ სხვების ქცევის გააზრება</li> </ul>	<p>2 დღე</p>
<p><b>სპეციფიური პრობლემების გადაჭრა</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ წინასწარ შექმნილი მიკერძოებული აზრები - ცრუ შეხედულებები;</li> <li>✓ რას იწვევს ადამიანებთან ურთიერთობის პროცესში ჩვენში არსებული სტერეოტიპული ხედვები?;</li> <li>✓ როგორ ავიცილოთ თავიდან გარიყვა, ცუდად მოპყრობა, დაჩაგვრა?;</li> <li>✓ როგორ შევძლოთ საკუთარი გრძნობების, დამოკიდებულებების, შეხედულებების, სურვილების გახედულად გამოხატვა , ისე , რომ პატივი ვცეთ სხვის ინდივიდუალობას?;</li> <li>✓ სხვებისთვის დახმარების შეთავაზება.</li> </ul>	<p>2 დღე</p>
<p><b>ტრენინგის მუშაობის ფორმატი:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ ინფორმაციის გაცნობა;</li> <li>□ ინდივიდუალური და ჯგუფური სავარჯიშოები ;</li> <li>□ როლური გათამაშება;</li> <li>□ ვიდეო ჩვენება ;</li> <li>□ დისკუსია .</li> </ul>	