

# program kursu „Dogadaj się!”

„Dogadaj się! Kurs skutecznej komunikacji” to:

100 stron materiałów

w tym 63 ćwiczenia

14 mailowych konsultacji

opis 32 barier w komunikowaniu się

4 najważniejsze techniki skutecznego  
rozmawiania

20 pozostałych technik ułatwiających  
porozumienie się

Bonusy:

Bonus 1.: Podpowiemy Ci jak się „kłócić”!

Bonus 2.: Otrzymasz receptę na usprawnienie  
faceta!

Bonus 3.: Otrzymasz certyfikat – przesłany  
poczta!

Bonus 4.: Dodatkowa konsultacja w ciągu  
miesiąca od zakończenia kursu!

## **Oto szczegóły:**

Lekcja 1. Wstęp do kursu. Czym jest komunikacja interpersonalna.

Lekcja 2. Style komunikowania się.

Lekcja 3. Bariery w komunikowaniu się. Część I.

Lekcja 4. Bariery w komunikowaniu się. Część II.

Lekcja 5. Bariery w komunikowaniu się. Część III.

Lekcja 6. Bariery w komunikowaniu się. Część IV.

Lekcja 7. Bariery w komunikowaniu się. Część V.

Lekcja 8. Aktywne słuchanie

Lekcja 9. Parafraza

Lekcja 10. Komunikat „ja”

Lekcja 11. Określanie i akceptowanie uczuć

Inne techniki ułatwiające porozumiewanie się.

Część I.

Inne techniki ułatwiające porozumiewanie się.

Część II.

Inne techniki ułatwiające porozumiewanie się.

Część III.

Bonusy: Cudowna recepta na usprawnienie faceta

Instrukcja do kłótni

Lektury

Zakończenie