



Izglītības un attīstības  
centrs

Reģ. Nr. 44103047171,  
LR IZM Reģ.Nr. 4360800617  
Āraišu iela 34, Rīgā, LV-1039  
tāl. 29354101,  
fakss 64063281  
ego@egocentrs.lv  
www.egocentrs.lv

## Pieteikties pa

tāl.29354101

vai sūtot pieteikumu  
brīvā formā uz e-pastu  
ego@egocentrs.lv,  
norādot dalībnieka vārdu,  
uzvārdu un rekvizītus, ja  
kursus apmaksā iestāde.

Pie mums var atbraukt ar  
**17.trolejbusu** līdz pietu-  
rai **Biķernieku iela** vai  
**jebkuru citu sabiedrisko**  
**transportu līdz VEF**  
**kultūras pilij.** Atroda-  
mies Skaņu ierakstu  
studijas ēkā Āraišu ielā  
34. **Automašīnu**  
**novietošana ielas malā-**  
**bez maksas**

## PRAKTISKS SEMINĀRS

# Komunikācijas māksla ar sevi un citiem

**Norises laiks, vieta: 2013.gada 1.novembris, pl.10.00 – 16.00 Āraišu ielā 34, Rīgā, Skaņu ierakstu studijas semināra zālē.**

Komunikācija ir dabiska ikdienas sastāvdaļa, īpaši strādājot ar cilvēkiem. Mums ik dienas nākas attīstīt gan savas prasmes veidot kontaktu un sarunā panākt vēlamu rezultātu ar savu sarunu partneri, gan veidot harmonisku saskarsmi ar sevi, īpaši tajos gadījumos, kad mūsu emocijas ir ņēmušas virsroku pār mūsu prātu. **Kā labāk ar to visu tikt galā, praktiski apgūsim seminārā.**

**Tēmas:** Veiksmīgas sarunas pamatnosacījumi:

Kontakta veidošana.

Pozitīva attieksme, izvairoties no priekšstatiem un negatīviem vērtējumiem.

Jautājumu uzdošana, lai panāktu vēlamu rezultātu.

Klausīšanās prasmju izkopšana

Kompetentas kritikas izteikšanas veidi.

Sarunās biežāk novērojami manipulāciju veidi, to atpazīšana, un iespējamā produktīvākā reakcija.

Kā atbildēt uz nepamatotu kritiku.

Komunikācija ar sarežģīta rakstura partneriem.

Sarunas noslēgums.

Sevis novērtēšanas stereotips.

Māksla atrast pārliecību un līdzsvaru sevī.

Paškontroles un pašregulācijas iemaņu attīstīšana.

Negatīvo emociju adekvāta izpausme saskarsmē

Iekšējā līdzsvara un spēku atgūšanas instrumenti

Stresa mazināšanas profilakse.

Mācību efektivitāte un atgriezeniskā saite: Virzība uz praktiska darbību. Uzdevumiem, lomu spēli. Uzsvārs tiek likts uz dalībnieku aktīvu iesaistīšanu mācību procesā, kā arī uz dalībnieku praktiskās pieredzes izmantošanu un regulāru atgriezenisko saiti. Intensīvs apmācību ritms.

Semināra vadītāja: **Antra Sloka** – soc.zin. maģistre psiholoģijā, psihoterapeite, Komunikāciju un klientu apkalpošanas jomas konsultante un pasniedzēja.

Maksa: Ls 30 /cenā iekļauti izdales materiāli, kafijas pauze/

10 % atlaide, ja no iestādes semināru apmeklē 2 vai vairāk cilvēku, kā arī klientiem, kuri jau iepriekš apmeklējuši kādu no EGO semināriem vai kursiem