

# CURS DE CULTIVARE A COMPETENȚELOR DE COMUNICARE VERBALĂ ȘI NONVERBALĂ

Nr. ore curs: 30

**5 ore/zi, 6 zile (2 zile pe week-end, 3 week-enduri) program flexibil în funcție de programul cursanților.**

## PREZENTARE CURS:

Cursul își propune să vină în întâmpinarea celor care vor să se facă mai bine înțeleși sau /și să-i înțeleagă mai bine pe cei din jur, adică să comunice performant.



Depășiți toate blocajele care vă împiedică să comunicați performant cu ceilalți. Împreună putem învăța :

- Cum să folosiți cea mai puternică armă – **cuvântul**,
- Cum să mențineți atenția celorlalți folosindu-vă **vocea**,
- Cum să vă stăpâniți **emoțiile**,
- Cum să vă coordonați **mișcărilor corporale**.

Toate țin de **ritmul propriu**, pe care trebuie să-l cunoaștem și să-l adaptăm la nevoile impuse de activitățile pe care le desfășurăm. Ritmul este asemănător câmpului magnetic care organizează movilițele de pilitură de fier într-o structură armonioasă – ritmul organizează cuvintele, gesturile, vocea, formând un tot unitar care proiectează în mintea celuilalt imaginea noastră.

Peste 60% din stimulii decodați de creier într-un act de comunicare sunt nonverbalii. Cercetările în domeniul comunicării umane au pus în evidență importanța comunicării nonverbale. În cazul comunicării directe verbale peste 30% din informațiile care ajung la creierul interlocutorilor este de natură vocală nonverbală, așa numiții parametrii "muzicali" ai limbajului : timbrul, intonația, ritmul, pauzele, tonul, înălțimea, intensitatea vocii.

Structurarea mesajului este strâns legată de modul în care îl enunțăm. Enunțarea urmărește firul logic al ideii enunțate, accentuând prin durată și intensitate cuvintele-cheie și stabilind pauze care să permită interlocutorilor să înțeleagă corect succesiunea de cuvinte pe care le aud.

Indiciile furnizate de aceste componente ale comunicării sunt aproape inepuizabile, de aici derivă complexitatea acestui proces. Interlocutorii obțin informații, care îi ajută să înțeleagă mesajul recepționat, dincolo de ceea ce se spune. Transmiterea verbală a unui mesaj ar fi foarte săracă fără asocierea dintre **ce spunem și cum spunem, întregul corp comunică.**

### **Obiectivele cursului:**

- înțelegerea și aprofundarea noțiunilor de comunicare verbală și comunicare nonverbală;
- structurarea performantă a mesajului;
- însușirea tehnicilor prin care ne putem controla emoțiile;
- cultivarea competențelor de comunicare verbală și nonverbală.

**Număr de cursanți:** 16 persoane.

Formator: FLORENTINA **POPA**

### **Programa pe zile:**

#### **Prima zi de curs: 5 ore**

Tiparele gândirii

Filtrele gândirii

#### **A doua zi de curs: 5 ore**

Comportamentul nonverbal

Tipare inconștiente

**A treia zi de curs 5 ore**

Comportamentul verbal

Metamesajele

Limbajul specific simțurilor

**A patra zi de curs: 5 ore**

Limbajul leneș

Limbajul hipnotic

**A cincea zi de curs: 5ore**

Cum ne controlăm emoțiile. Tehnici de autocontrol

**A șasea zi de curs: 5 ore**

Știința de a pune întrebări

Arta de a manipula și știința de a te sustrage manipulării

**Pret/cursant: 96 EURO**