

## «ГРАМОТНЫЕ КОММУНИКАЦИИ ВНУТРИ ОРГАНИЗАЦИИ»

семинар-тренинг по формированию навыков эффективной коммуникации в коллективе  
(4 учебных часа)

**Количество слушателей: не более 30 – 35 человек!**

**Цель** – развитие навыков эффективной работы в профсоюзной организации через выстраивание грамотных коммуникативных связей.

### **Задачи:**

1. Ознакомить с принципами и условиями эффективной коммуникации внутри группы, коллектива. Повысить коммуникативную грамотность.
2. Развить эффективные коммуникативные навыки.
3. Овладеть навыками взаимодействия в группе, развить навыки выстраивания успешной деловой и командной коммуникации.

## «ВЫГОРАНИЕ: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ. КТО ВИНОВАТ И ЧТО ДЕЛАТЬ?»

семинар тренинг (4 учебных часа)

**Количество слушателей: не более 30 – 35 человек!**

**Цель** - предупреждение возникновения и снижение уровня синдрома эмоционального и профессионального выгорания у лидеров и активистов организаций, формирование практических навыков действий (взаимодействий) в стрессовой ситуации.

### **Задачи:**

1. Изучить присутствие риска выгорания и стресса в профессиональной и профсоюзной деятельности, рассмотреть причины, основные симптомы и способы их профилактики.
2. Обучить участников тренинга способам эффективной саморегуляции в эмоционально-напряженных ситуациях, связанных с повседневной деятельностью (профессия/ профсоюз/ жизнь).
3. Повысить уровень знаний, умений и навыков, сформировать желание использовать их в деятельности, сложных ситуациях, сформировать потребность в саморазвитии

**9:00**            **Практический семинар-тренинг: «Грамотные коммуникации в организации», Лалетина Наталья Николаевна** - психолог, преподаватель-практик в области профсоюзного образования, внештатный преподаватель ЧУ ДПО ФПКК «Восточно-Сибирский региональный учебный центр профсоюзов» (г. Красноярск).

*1 группа.*

**Практический семинар-тренинг: «Выгорание: профессиональное и эмоциональное. Кто виноват и что делать?», Коваленко Андрей Васильевич** – психолог, преподаватель-практик в области профсоюзного образования, внештатный преподаватель ЧУ ДПО ФПКК «Восточно-Сибирский региональный учебный центр профсоюзов» (г. Красноярск).

*2 группа.*

**10:00**            **Кофе-брейк**

**10:20**            Продолжение тренингов.

**12:00**            **Обед**

**13:00**            **Практический семинар-тренинг: «Грамотные коммуникации в организации», Лалетина Наталья Николаевна** - психолог, преподаватель-практик в области профсоюзного образования, внештатный преподаватель ЧУ ДПО ФПКК «Восточно-Сибирский региональный учебный центр профсоюзов» (г. Красноярск).

*2 группа.*

**Практический семинар-тренинг: «Выгорание: профессиональное и эмоциональное. Кто виноват и что делать?», Коваленко Андрей Васильевич** – психолог, преподаватель-практик в области профсоюзного образования, внештатный преподаватель ЧУ ДПО ФПКК «Восточно-Сибирский региональный учебный центр профсоюзов» (г. Красноярск).

*1 группа.*

**16:00**

**Рефлексия:** подведение итогов семинаров-тренингов, получение обратной связи.