



**Curs de Comunicare  
”Arta conversației – tehnici de comunicare”**

**Obiectivul principal al cursului:** Dezvoltarea abilităților de comunicare asertivă în rândul copiilor și al adolescenților

**Participanți:** copiii cu vârsta cuprinsă între 12 și 16 ani

**Nr. ședințe:** 8

**Durată ședință:** 90 minute/săptămână

**Programul cursurilor:** Joi, 9:00 – 10:30 (Grupa I)

Joi, 19:00 - 20:30 (Grupa a II-a)

**Descriere curs:**

Fiecare dintre noi cunoaștem persoane care interacționează bine cu ceilalți. Au câte un cuvânt bun pentru fiecare și își fac treaba natural, eficient, cu o atitudine pozitivă.

În ce constă oare secretul succesului lor?

Ei bine, este vorba despre abilitatea de a comunica și relaționa eficient. Din fericire, arta de a construi și menține relații pozitive cu ceilalți **SE ÎNVĂȚĂ**.

Comunicarea are două sensuri, de la “mine către tine” și de la “tine către mine”. Aceasta înseamnă să fim dispuși să îi ascultăm pe alții când au să ne spună ceva și la rândul nostru când avem ceva de comunicat să o facem așa încât celuilalt să îi fie ușor să recepteze mesajul nostru!

Comunicarea pretinde conversație, dialog - a vorbi unul cu altul și nu doar a se adresa unul altuia fără a acorda vreo considerație reacției celuilalt.

Fiecare persoană are un mod unic de a comunica, însă este important ca atunci când o facem să fie într-un mod eficient.

**Care stil de comunicare e cel mai potrivit? Sunt mai importante cuvintele sau mimica?**

**Cât de mult contează modul în care gesticulăm? Cum putem să învingem tracul? Cât de important este feed-back-ul pentru o comunicare eficientă?**

**Cum facem să ne dăm seama că ceea ce auzim / citim este adevărat sau nu? Ne influențează sau nu știrile false și cum putem să le combatem? Cum să ne protejăm atunci când comunicăm online? Cât de importante sunt televizorul și device-urile în viața copiilor? Cât de mult îi influențează și în ce sens?**

La aceste întrebări vom încerca să aflăm răspunsuri, pe parcursul acestui curs.



### **Obiectivele cursului:**

- ✓ Dobândirea abilității de a dezvolta propriile strategii de comunicare;
- ✓ **Îmbunătățirea modului de comunicare asertivă;**
- ✓ **Conștientizarea importanței gesturilor și mimicii în comunicare;**
- ✓ Înțelegerea principiilor ascultării active;
- ✓ Optimizarea mesajului în funcție de ascultători (stiluri comportamentale diferite);
- ✓ Eficientizarea comunicării prin adaptarea la factorii externi;
- ✓ Dezvoltarea abilităților de selecție a informației obținute de pe internet și evitarea știrilor false.

### **Beneficiile cursului:**

În urma parcurgerii acestui curs, copiii vor:

- ✓ Descoperi tehnici eficiente de comunicare;
- ✓ Putea interpreta cu ușurință limbajul verbal și nonverbal;
- ✓ Învăța cum să modifice conflictul cu o stare de confort interior, reducând astfel stresul;
- ✓ Exersa modalități și instrumente eficiente pentru îmbunătățirea stilului lor de comunicare, plecând de la cazuri concrete din viața de zi cu zi;
- ✓ Învăța despre importanța ascultării active, cum să devină persoane asertive, care își respectă propriile nevoi de exprimare, dar în egală măsură respectă și punctul de vedere al celorlalți;
- ✓ Identifica barierele ridicate în fața unei comunicări eficiente și cum să le înlăture;
- ✓ Descoperi cum să aleagă cel mai bun moment pentru exprimarea ideilor.

### **Programa cursului/ Teme abordate:**

1. Ce este și de câte feluri este comunicarea
2. Importanța gesturilor, a mimicii, posturii și atitudinii, în comunicarea eficientă
3. Forme subtile de comunicare nonverbală: vestimentația, proxemica (comunicarea în și cu spațiul), managementul timpului în comunicare
4. Înțelegerea stilurilor de comunicare (asertiv, pasiv, agresiv, manipulator) – teorie, roll-play; bariere personale în folosirea comunicării asertive - exemple; exerciții
5. Importanța feed-back-ului în comunicare
6. Importanța întrebărilor în procesul de comunicare eficientă (tipuri de întrebări: închise vs deschise - teorie și roll-play; Întrebări puternice – teorie și exerciții)
7. Ce este o știre falsă și cum putem să ne ferim de fake news
8. Trucuri pentru a învinge tracul

# SUȘINEM EXCELENȚA ANTRENĂM INTELIGENȚA

fundatiadanvoiculescu.ro



*membru European Council for High Ability  
și World Council for Gifted and Talented Children*

## **Cerințe minime pentru înscriere:**

- ✓ Vârsta minimă 12 ani;
- ✓ O bună cunoaștere a limbii române.

## **Criterii de selecție:**

- ✓ În vederea participării la curs, copiii vor susține un interviu cu profesorul de specialitate, **marți, 8 februarie, în intervalul 17:00 – 20:00**. Se vor urmări corectitudinea exprimării în limba română și deschiderea spre dialog.

**Profesor coordonator: Ramona Ioana Mezei**, profesor asociat al Colegiului Universitar de Producție Media „Spiru Haret” București și fondator al Școlii de Vorbit, jurnalist, profesor și trainer de dicție, public speaking și debate, Director General al Bibliotecii Metropolitane București

