Docenianie, które dociera

Sztuka doceniania. Jak dawać uznanie i pozwolić sobie je przyjąć

Szkolenie online na żywo Certyfikat



CENA
299 PLN
Cena brutto · VAT 0%

O szkoleniu

Doceniasz innych. Ale czy Twoje docenienie naprawdę do nich dociera?

„Dobra robota."

„Super."

„Świetnie sobie poradziłeś."

„Dziękuję za zaangażowanie."

To dobre intencje. Ale nie zawsze dobre docenienie.

Czasem uznanie jest tak ogólne, że osoba, która je słyszy, właściwie nie wie, **co konkretnie zostało zauważone**.

Czasem brzmi automatycznie.

Czasem bardziej przypomina ocenę niż prawdziwe docenienie.

A czasem ktoś mówi nam coś naprawdę ważnego i wartościowego, a my natychmiast odpowiadamy:

„Oj, bez przesady."

„Każdy by to zrobił."

„To nic takiego."

„Miałem po prostu szczęście."

Docenianie działa w dwie strony.

Trzeba umieć je **dawać**, ale warto również nauczyć się je **przyjmować**.

Po co Ci to szkolenie?

Żeby nauczyć się mówić ludziom o tym, co w nich, ich działaniach i ich wkładzie naprawdę zauważasz.

Nie poprzez puste pochwały.

Nie poprzez automatyczne „świetna robota".

Nie po to, żeby manipulować czy motywować kogoś komplementami.

Ale po to, żeby druga osoba mogła usłyszeć:

„Widzę, co zrobiłeś. Widzę, jaki miało to wpływ. To ma dla mnie znaczenie."

Podczas szkolenia będziemy pracować nad tym, jak budować komunikaty doceniające, które są konkretne, autentyczne i adekwatne do sytuacji.

Przyjrzymy się również temu, **dlaczego tak trudno czasem przyjąć dobre słowo**.

Dlaczego zaczynamy się tłumaczyć?

Dlaczego umniejszamy własnemu wkładowi?

Dlaczego szybko przekierowujemy uwagę na kogoś innego?

I co możemy zrobić zamiast tego?

To szkolenie nie jest o „chwaleniu ludzi"

Docenianie i pochwała nie zawsze są tym samym.

Na szkoleniu będziemy szukać różnicy pomiędzy powierzchownym komplementem, oceną a uznaniem, które odnosi się do konkretnego działania, postawy, wysiłku, jakości lub wpływu.

Chodzi o to, żeby nauczyć się **widzieć więcej i mówić o tym precyzyjniej**.

Bo dobre docenienie nie musi być długie.

Musi być prawdziwe.

75% doświadczenia, 25% teorii

Szkolenie będzie oparte na **cyklu Kolba**.

Zamiast zaczynać od długiego wykładu, uczestnicy najpierw będą doświadczać, obserwować własne reakcje, ćwiczyć i analizować konkretne sytuacje.

Dopiero potem będziemy porządkować wnioski i nazywać mechanizmy, które pojawiły się podczas ćwiczeń.

Około **75% czasu szkolenia będzie stanowić praktyka, doświadczenie, refleksja i eksperymentowanie**, a około 25% – teoria i modele pomagające uporządkować doświadczenia.

Nie chodzi o to, żeby po szkoleniu wiedzieć więcej o docenianiu.

Chodzi o to, żeby **zacząć doceniać inaczej**.

Co zawiera cena

- Czym jest docenianie i czym różni się od pochwały oraz oceny
- Dlaczego nie każde dobre słowo naprawdę dociera
- Rozpoznawanie własnego stylu doceniania
- Zauważanie konkretnego działania, wysiłku, postawy i wkładu
- Od ogólnego „super” do konkretnego komunikatu doceniającego
- Budowanie autentycznego komunikatu uznania
- Znaczenie konkretu i adekwatności w docenianiu
- Docenianie bez przesady, sztuczności i manipulacji
- Jak mówić o wpływie czyjegoś działania
- Docenianie różnych osób w różny sposób
- Bariery w wyrażaniu uznania
- Co sprawia, że trudno nam przyjmować docenienie
- Rozpoznawanie nawyku umniejszania własnym osiągnięciom
- Przyjmowanie uznania bez tłumaczenia się i zaprzeczania
- Reagowanie na komplement i docenienie
- Ćwiczenia w parach i małych grupach
- Praca na realnych sytuacjach uczestników
- Informacja zwrotna po ćwiczeniach
- Eksperymentowanie z różnymi sposobami doceniania
- Indywidualny plan wdrożenia doceniania do codziennych relacji

Dla kogo

- Dla osób, które chcą budować lepsze relacje z innymi
- Dla osób, które chcą nauczyć się doceniać konkretnie i autentycznie
- Dla liderów i menedżerów

- Dla osób pracujących w zespołach
- Dla trenerów, nauczycieli i osób pracujących z ludźmi
- Dla rodziców i osób zainteresowanych świadomą komunikacją
- Dla osób, którym trudno mówić innym, co w nich cenią
- Dla osób, które często używają ogólnych pochwał i chcą nauczyć się mówić bardziej konkretnie
- Dla osób, którym trudno przyjmować komplementy i uznanie
- Dla osób, które mają tendencję do umniejszania własnym osiągnięciom
- Dla osób, które chcą rozwijać kulturę doceniania w swoim zespole lub otoczeniu
- Dla każdego, kto chce komunikować uznanie w bardziej świadomy sposób

Wymagania wstępne

- Nie jest wymagane wcześniejsze przygotowanie
- Gotowość do aktywnego udziału w ćwiczeniach
- Otwartość na refleksję nad własnym sposobem komunikacji
- Gotowość do pracy w parach i małych grupach
- Warto przyjść z przykładami sytuacji, w których chciałe(a)ś kogoś docenić lub sam(a) otrzymałe(a)ś uznanie

Jak możesz wziąć udział

W GRUPIE · TERMIN Z KALENDARZA

299 PLN

Szkolenia online i stacjonarne w Katowicach odbywają się **już od 1 osoby** — zapisany termin jest pewny.

INDYWIDUALNIE 1:1

449 PLN

Cena szkolenia +150 zł. Termin, czas trwania i miejsce dobieramy razem — napisz: akademia@manawaflow.pl

Najczęstsze pytania

Czy szkolenie jest tylko dla menedżerów?

Nie. Docenianie jest elementem każdej relacji, dlatego szkolenie jest skierowane zarówno do osób zarządzających, jak i wszystkich, którzy chcą świadomiej komunikować uznanie.

Czy będziemy uczyć się dawania komplementów?

Nie tylko. Będziemy pracować nad różnicą pomiędzy ogólnym komplementem, oceną a konkretnym i autentycznym docenieniem.

Czy szkolenie dotyczy również przyjmowania docenienia?

Tak. Ważną częścią programu będzie rozpoznanie własnych reakcji na uznanie i nauka przyjmowania go bez umniejszania sobie, zaprzeczania czy natychmiastowego przekierowywania zasługi na innych.

Czy szkolenie będzie praktyczne?

Tak. Około 75% czasu będzie przeznaczone na doświadczenia, ćwiczenia, refleksję i pracę na realnych sytuacjach uczestników.

Na czym polega wykorzystanie cyklu Kolba?

Uczestnicy najpierw doświadczają i wykonują ćwiczenia, następnie analizują swoje reakcje i wnioski, poznają model lub teorię i sprawdzają nowe podejście w kolejnym działaniu.

Czy muszę mieć doświadczenie w komunikacji lub zarządzaniu?

Nie. Nie jest wymagane wcześniejsze przygotowanie.

Czy szkolenie pomoże mi doceniać pracowników?

Tak, ale jego zastosowanie jest szersze. Poznane sposoby możesz wykorzystywać w zespole, rodzinie, relacjach zawodowych i prywatnych.

Czy nauczę się, co powiedzieć, kiedy ktoś mnie docenia?

Tak. Będziemy ćwiczyć również przyjmowanie uznania i świadome reagowanie na dobre słowa.

Czy szkolenie dotyczy tylko relacji zawodowych?

Nie. Mechanizmy doceniania można wykorzystywać zarówno w pracy, jak i w relacjach prywatnych.

Zarezerwuj miejsce

Zapisy i płatność online: sklep.manawaflow.pl
Pytania: akademia@manawaflow.pl · Terminarz: akademia.manawaflow.pl/terminarz.php