

## **Уверенное профессиональное поведение. Противодействие агрессии и манипуляциям**

**Цель:** формирование у участников тренинга практических навыков уверенного профессионального поведения, способности открыто и прямо говорить о своих целях и добиваться их воплощения, сохраняя при этом партнерские отношения с окружающими, собственное здоровье и силы

### **В программе:**

Уверенность руководителя в себе как основа владения различными стилями руководства. Уверенный и агрессивный руководитель: сходства и различия. Что такое «уверенное неагрессивное поведение»?

Эмоциональная компетентность руководителя как один из ключевых навыков руководителя. Осознаем эмоции, чтобы управлять ими и не дать им управлять нами. Последствия подавления эмоций. Как неосознанные эмоции начинают нами управлять? Использование рационального для управления эмоциональным.

Стереотипы и ограничивающие представления о руководстве. Где найти резервы для расширения своего спектра управленческих воздействий? «Руководитель должен быть внимательным к своим подчиненным» и другие ловушки наших стереотипов.

«Управление гневом»: учимся спокойно реагировать на чужую агрессию. Метод «Тотальное Да». Взаимодействие в ситуации обид, претензий и наездов.

Ситуации манипуляций в управлении. Чем манипуляция отличается от других видов влияния? Нужно ли руководителю манипулировать? Всегда ли манипуляция - это плохо? Как связано осознание эмоций и выход из манипуляции?

Типичные типы манипуляций: сотрудник, борющийся за власть, требующий внимания и другие типы. Сотрудники-Жертвы и Руководители-Спасатели. Как получается, что периодически руководитель сам делает работу за своих подчиненных?

Две стратегии поведения руководителя в ситуации манипуляции: дать сотруднику то, что он хочет, или выходить из манипуляции? В каких ситуациях какую использовать? Нарбатываем различные способы поведения.

### **По окончании тренинга участники:**

Почувствуют себя более уверенно в различных ситуациях как делового, так и межличностного общения

Смогут менять тактику своего поведения в зависимости от ситуации

Овладеют базовыми навыками эмоциональной компетентности

Смогут отстаивать собственную точку зрения и уверенно продвигать свои идеи

Будут в состоянии адекватно реагировать на замечания и критику

Смогут распознавать манипуляции в общении и противостоять им

Смогут завоевать авторитет среди своих сотрудников и подчиненных

Научатся отказывать значимым и авторитетным людям

Смогут более уверенно общаться со своими сотрудниками и подчиненными

*Каждый участник получает комплект раздаточных материалов и сертификат участника тренинга.*