

**6. november- 10. detsember 2014 kell 10-15**

**MTÜ Võluvõru**

Jüri 19a III korrus Võru



**Kuidas saada paremaks suhtlejaks ja oma soovide täitumiseni jõuda?**

**TASUTA** kursusel saad vastused ja praktilised oskused küsimustele:

- \* erinevate inimestega suhtlemine ja kontakti loomine;
- \* inimestevahelised vastuolud ning kuidas neid ületada;
- \* intelligentsus: kuidas seda rakendada edu saavutamiseks;
- \* uskumused ja hoiakud: päritolu ja peremudelid ning piiravate uskumuste muutmine;
- \* kuidas luua positiivne esmamulje iseendast ja jälgida iseenda kehakeelt;
- \* suhtlemist takistavad tegurid ja nende vältimine.
- \* enesekehtestamine: kuidas läbi selle oma soovide täitumiseni jõuda;
- \* konfliktid: tüübid, põhjused, tagajärjed. Efektivesed probleemilahendamise meetodid; meeskonnatöö;
- \* stress, kuidas iseennast rasketes olukordades aidata, kuidas tulla toime negatiivsete ja häirivate mõtete ja tunnetega;
- \* iseendas motivatsiooni leidmise nipid;
- \* eesmärkide seadmine ja nende poole püüdlemine

Koolitajad:

Marju Koor, Maiken Jaanisk, Merje Jürisalu /Jako Nõustamis- ja Koolituskeskus [www.jako.ee](http://www.jako.ee)

Hetkel ilma tööta olevatele osalejatele ( 16- 24. a) kompenseeritakse transpordikulu ja makstakse stipendiumit.

Kui leiad, et soovid oma teadmisi täiendada ja oskusi lihvida, siis palume registreerida ennast hiljemalt **04. novembriks** [voluvoru@gmail.com](mailto:voluvoru@gmail.com) või tel 5853 1062