

Тренинг «Речевая самооборона в жизни, бизнесе, карьере и политике – 2.0»

Аннотация

Вы получите готовые схемы быстрого реагирования на любой словесный выпад в ваш адрес. Что бы ни случилось – вы будете знать, что, как и когда говорить и делать!

Практически мгновенно договариваться в любых речевых конфликтах без драк, оправданий, обид и валидола. Такое умение дорогого стоит! Научитесь один раз и сможете с успехом пользоваться всю жизнь!

Этот тренинг нацелен на то, чтобы каждый его участник сделал переход от:

умения защищаться - взаимодействий в деловых и бытовых конфликтах по принципу «дурак–сам дурак», от привычки оправдываться, "огрызаться" или страдать от невысказанных эмоций, испорченного настроения, душевного и нервного расстройства

к эффективной речевой самообороне - способности конструктивно, технично, гибко, изящно влиять-противостоять разного рода речевым нападениям (возражениям, угрозам, требованиям, вопросам, манипуляциям),

что позволит с гораздо большей лёгкостью, точностью, предсказуемостью разрешать любые конфликты и достигать необходимых договорённостей-результатов в бизнесе, политике и других сферах жизни,

оставаясь, при этом, эмоционально равновесным, уверенным и влиятельным!

Этот тренинг для тех, кто руководит, мотивирует, выступает публично, участвует в переговорах, продаёт, обучает и обучается, лидирует и догоняет, убеждает, общается с людьми.

Что тренинг даст каждому участнику?

- Научитесь понимать, чего на самом деле хочет от вас человек, совершающий речевое нападение (когда хамит, возражает, манипулирует, заставляет...).
- Научитесь распознавать манипуляции и противостоять им, сохраняя при этом "своё лицо" и не провоцируя манипулятора продолжать нападение.
- Овладеете двадцатью-тридцатью эффективными и универсальными приемами и техниками противостояния разнообразным речевым нападениям.
- Научитесь отвечать на неожиданные и сложные вопросы.
- В разы увеличите скорость и качество своих ответов на любые выпады против вас.
- Научитесь результативно просить, отказывать, советовать, разрывать конфликты.
- Освоите эффективные пути профилактики конфликтов (способы эмоциональной гигиены).
- Освоите способы управления своими эмоциями в сложных ситуациях;
- Сможете использовать энергию конфликта в созидательных целях;
- Научитесь управлять своим состоянием в ситуации стресса;
- Научитесь переводить любой конфликт в конструктивный диалог и договорённость.
- Сможете фиксировать ключевые договорённости по результатам решения конфликтов.
- Научитесь грамотно взаимодействовать с нежелательными просьбами, советами, требованиями.
- Научитесь сохранять самообладание и держать удар, что бы ни происходило.
- И, кроме того, сможете получать истинное удовольствие от общения, переговоров, выступлений и конфликтов (вернее, от их разрешения)!

Форма проведения тренинга

По формату это максимально ориентированный на практику тренинг: 80 % — практика, 20 % — теория.

Продолжительность тренинга

- Стандартная программа: 16 часов (два дня с 10:00 до 18:00).

Программа тренинга

Теоретический блок. Темы

Основы Речевой Самообороны (возможны изменения - на усмотрение тренера):

1. Самооборона и самозащита. *В чём разница? Четыре способа общаться. Три способа ответить на нападение.*
2. Физическая Самооборона и Речевая Самооборона. *Цели и инструменты.*
3. Треугольник эффективной коммуникации. Ситуация-Цель-Действия. *На что обращать внимание при разрешении конфликтов?*
4. Побеждать или договариваться? Схема конфликта. Типы конфликтов: эмоциональный, физический, рациональный. *Куда приводит отсутствие опыта Речевой Самообороны?*
5. Виды речевых нападений: умышленные-иррациональные, варварские-скрытые, констатация-критика, совет-просьба-требование, межличностные-публичные, линейные-ролевые, безосновательные-обоснованные, прямые-опосредованные, устные-письменные. *Зачем нападают? Куда бьют? Как распознать? Что делать?*
6. Основные ошибки при общении в конфликтной ситуации. *Конфликтогены.*
7. Профилактика речевых нападений. *Просьбы, договорённости, правила, инструкции, формулы, схемы и принципы, эмоциональная гигиена.*
8. Техники общения в Речевой Самообороне. *Взгляд, осанка, жесты, мимика, движения, интонации, паузы, импровизация.*
9. «Слабые» места. *Найти, знать, использовать.*
10. Универсальный алгоритм противостояния речевым нападениям. *6 пунктов.*
11. Приёмы Речевой Самообороны. *Способы самостоятельной практической отработки приёмов Речевой Самообороны. Как быстро научиться? Как сформировать навык?*
12. Приёмы Публичной Речевой Самообороны. *Контрманипуляции.*

Практический блок. Темы

Отработка приёмов Речевой Самообороны (минимум 30 приёмов, в списке возможны изменения и дополнения - на усмотрение тренера):

1. Амортизации: универсальные, выравнивающие, ситуативные - 13 видов (более 100 вариантов).
2. Рассудочные (конструктивные) приёмы - 13 видов (более 200 вариантов).
3. Приёмы на создание договорённости: простые, усиленные, сложные.
4. Как просить: просьбы простые, усиленные, сложные, невероятные (услугу, скидку, в долг, вернуть что-либо, вернуться, подарки, повышения по службе, прибавку к зарплате, отпуск, и т.д.)
5. Как конструктивно признать свою неправоту (сохранив себя) - в каких 2х случаях, полное, частичное, альтернативное признание, как мириться с обиженным человеком.
6. Как отказать: точные (М), вариативные (Ж)- 3-5 видов (15-30 вариантов).
7. Как советовать: единственная конструктивная технология!
8. Как и когда разрывать и уводить коммуникацию без разрыва отношений: вербальные и невербальные - 10 видов (более 50 вариантов).
9. Клевета (фэйк) – как отстоять себя, свою идею, точку зрения, цену... (без угроз, обвинений, оправданий, обид, вины и валидола).
10. Как ответить на хамство (поставить на место) изящно - контрманипуляции – ЕВПОЧЯГ, и пр.
11. Как отвечать на вопросы: публичные и личные - простые, сложные, каверзные.
12. Технологии убеждения, торга и дожима.