



**kitokie
projektai**
tikresniam gyvenimui

**Dialogo: nuo trinties iki
įtakos profesiniuose
santykiuose
2025**

Kai darbe trūksta atviros komunikacijos

Santykiai darbe **užstrigo? Mandagūs linkčiojimai** koridoriuje, bet viduje verda?
Kiekvienas susitikimas baigiasi dar didesne **įtampa?**

6 susitikimai **Bendradarbiavimu grįstos komunikacijos** metodui įvaldyti. **15 valandų**, kurios išmokys ne tik **spręsti konfliktus**, bet ir **kurti atvirą dialogą**.

Mažoje grupėje. Su **realiais atvejais.** Be moralizavimo. Tik **praktiški įrankiai**, kurie veikia.

Nesvarbu, ar jaučiate įtampą su **vadovu, pavaldiniu ar kolega** - išmokite paversti sudėtingus santykius **galimybe augti.**

Mūsų mokymai



Jų metu įvaldysite efektyvios komunikacijos principus, kurie padės kurti produktyvius santykius darbe. Šie mokymai padės aiškiai išreikšti savo poreikius, suteikti ir priimti konstruktyvų grįžtamąjį ryšį, kurti atvirą dialogą su vadovais, kolegomis ir pavaldiniais.

Dalyviai sužinos, kaip valdyti sudėtingas situacijas, spręsti konfliktus ir kurti bendradarbiavimu grįstą darbo aplinką. Tai mokymai, kurie suteikia praktinius įrankius kurti pasitikėjimu pagrįstus santykius ir išlaisvinti savo profesinį potencialą.

Ką jūs gausite?

Bendradarbiavimu grįsta komunikacija

- Kaip išgirsti tai, kas nepasakyta
- Kaip išreikšti poreikius neužsipuolant
- Kaip transformuoti konfliktą į dialogą

Praktiniai įrankiai pokyčiams:

- Kaip žinias perkelti į praktiką - daryti tai ką žinau, kad turėčiau daryti
- Asmeninės analizės įrankiai

Asmeninė transformacija:

- Asmeninio komunikacijos stiliaus kristalizavimas
- Įtakos didinimas per santykį

Kas jūsų laukia?



Drauge kuriama saugi erdvė
tyrinėjimui



Įrankiai rytojaus pokalbiui



Platus savęs patyrimas per
situacijų modeliavimą



Individualus grįžtamasis ryšys

Programa

Kas Jūsų laukia?

Šeši užsiėmimai

Kas antrą savaitę, ketvirtadieniais, susitiksime 2.5 valandos ugdyti jūsu viešojo kalbėjimo ir istorijos pasakojimo įgūdžių.

Susitikimų datos:

2025 04 09;
2025 04 16;
2025 04 23;
2025 04 30;
2025 05 07;
2025 05 14.

Susitikimo laikas: 18:30 - 21:00

Unikalūs susitikimai

Kiekvienas užsiėmimas skirtingas. Nagrinėsime vis naują aspektą kuris padės mums sukurti autentišką, įtraukią ir į veiksma kviečiančią istoriją.

Rekomendacijos

1. **Kviečiame iš anksto pasižymėti datas kalendoriuje ir stengtis dalyvauti visuose susitikimuose (praleidus daugiau nei 2 užsiėmimus, negausite pilnos mokymų vertė).**
2. **Po kiekvieno susitikimo paruošime jums augimo pratimus. Jie ne tik padės jums tobulėti, bet ir leis visai grupei judėti pirmyn vienodu tempu. Kai visi atliekame namų darbus, mūsų bendras laikas būna daug produktyvesnis ir įdomesnis!**

Programa

Kas Jūsų laukia?

Pirmas užsiėmimas

Kada ir kaip kurti ryšį?

- Gilinimasis į skirtingus santykių lygmenis darbe
- Kaip pasirinkti tinkamą bendravimo būdą
- Kaip pradėti pokalbį, kad kitas atsivertų
- Kokią bendravimo kultūrą turite savo organizacijoje

Antras užsiėmimas

Universali komunikacijos schema

- Kaip mūsų interpretacijos kuria emocines reakcijas
- Tipinės klaidos apdorojant informaciją
- Kokią įtaką daro profesinis kontekstas ir rolė
- Kaip informacijos iškraipymai veikia mūsų sprendimus

Programa

Kas Jūsų laukia?

Trečias užsiėmimas

Bendradarbiavimu grįstos komunikacijos modelis

- Strategijos, kai kita pusė nėra pasiruošusi dialogui
- Kaip transformuoti kaltinimus į poreikius
- Kaip išlaikyti autentiškumą naudojant struktūrą
- Kaip grąžinti pokalbį į konstruktyvų kelią

Ketvirtas užsiėmimas

Poreikiai ir prašymai

- Kaip atpažinti tikruosius poreikius už žodžių
- Kaip formuluoti prašymus, kurie įkvepia veikti
- Kaip išreikšti save taip, kad būtum išgirstas
- Praktika: poreikių identifikavimas ir prašymų formulavimas

Programa

Kas Jūsų laukia?

Penktas užsiėmimas

Praktika praktika praktika.

- Improvizacijos su tikrais scenarijais
- Praktika su netikėtomis situacijomis
- Grįžtamasis ryšys realiu laiku
- Darbas su pasipriešinimu
- Strategijų pritaikymas spaudimo momentais
- Sprendimų priėmimas čia ir dabar

Egzaminas

Dabar jau ne teorija. Tikras gyvenimas. Vienas pokalbis, visos akys į jį.

Stebėsime kaip principai veikia praktikoje. Kas suveikė? Kas ne? Kur praleistos galimybės?

Tai ne testas su pažymiu. Tai testas sau - ar matau tai, ko anksčiau nemačiau? Ar pastebiu momentus, kuriuos anksčiau praleisdavau?

6 užsiėmimų kelionė baigiasi čia. Bet tikrasis mokymasis tik prasideda.

Kodėl rinktis mus?

“Kitokie projektai” mokymai išsiskiria tuo, kad mes **neskubame** – gilinamės į kiekvieno žmogaus vidinius išgyvenimus ir leidžiame augti natūraliai. Kaip žolė neaugs greičiau, jei ją trauksime, taip ir mes nespaudžiame jūsų žengti žingsnių greičiau, nei esate pasirengę. Mūsų pagrindinis įrankis yra refleksija – padedame jums įsigilinti į savo patirtis ir iš jų kurti asmeninį augimo tempą. Netikime, kad yra stebuklinga vienoda formulė kuri veikia visiems vienodai. Kiekvienas Jūsų turi unikalų komunikacijos stilių, tik jį atpažinę, galime jį įgalinti pasiekti geriausius rezultatus.

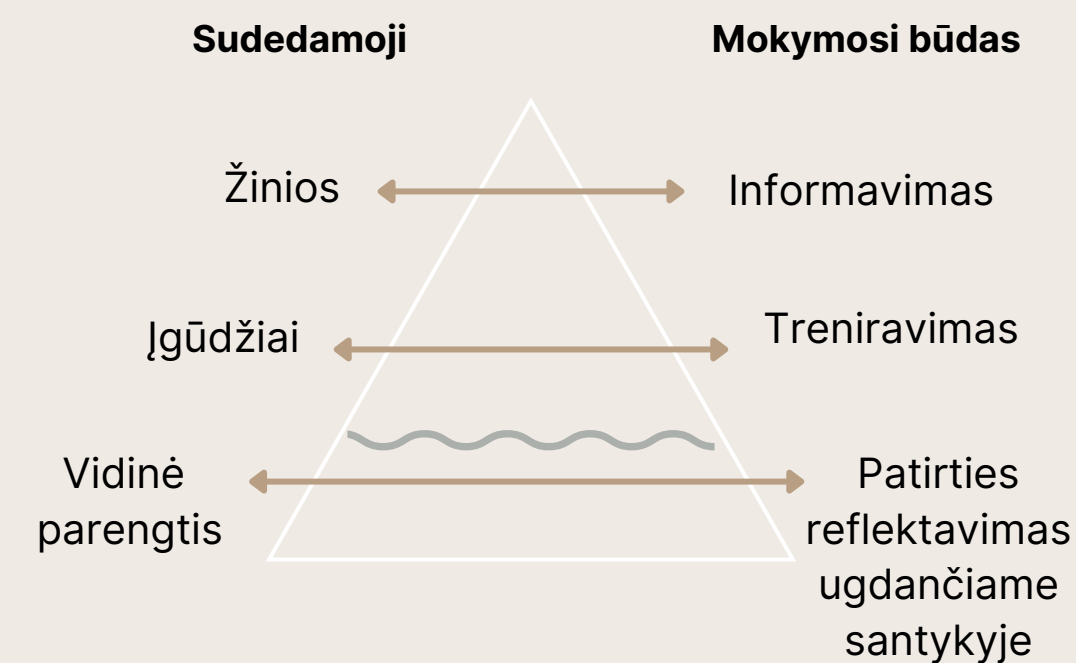
Kodėl mokome patirtiniu būdu?

Mūsų patirtis rodo, kad teorinių žinių ir praktinių įgūdžių norint pakeisti komunikacijos principus nepakanka. Be **vidinės parengties**, kuri yra reikalinga norint pritaikyti savo **kompetencijas** reikiamu momentu, proveržis neįvyksta.

Vidinę parengtį apibrėžiame kaip gebėjimą išreikšti savo vidinį potencialą konkrečiu laiku ir konkrečioje erdvėje, čia ir dabar. Ji yra trūkstama grandis tarp potencialo ir veiksmingo jo realizavimo.

Norime, kad ne tik žinotumėte kaip tinkamai komunikuoti, ne tik mokėtumėte tinkamai komunikuoti, bet ir **komunikuotumėte!**

Todėl mokymuose be žinių ir įgūdžių lavinimo, mes skirsime ypatingą dėmesį jūsų **vidinei parengčiai**, kad bendravimas su darbuotojais ir kolegomis būtų augimo procesas abejoms pusėms



Praktinė informacija

Data: Pirmas užsiėmimas 2025 04 09 (Ketvirtadienis)

Laikas: 18:30–21:00

Dalyvių skaičius: 10 - 14

Vieta: Pylimo 31-3, Vilnius

Kontaktai: lukas@kitokieprojektai.net +37061822212

Investicija: 300 Eur.*

*Į investiciją įskaičiuota patalpos, kava, lektorių darbas, priemonės darbui. Į investiciją neįskaičiuota dalyvių maisto kaštai.

REGISTRACIJĄ Į MOKYMUS RASITE ČIA

Jeigu nuoroda neveikia, galite įvesti šį adresą:

<https://forms.gle/sUNc1uz2MhZfWzzN7>



Lukas Kulikausas

Komunikacijos treneris, lektorius ir komisijos „Įtaigos indeksas“ narys.

Stiprindamas komunikacijos įgūdžius, padedu vadovams efektyviau vadovauti ir dirbti su komanda, o smulkiojo verslo savininkams – drąsiai kalbėti apie savo idėjas. Parodau darbuotojams, kad viešasis kalbėjimas naudingas visiems. Taip pat didinu įmonės efektyvumą, mažindamas nesusišnekėjimą ir konfliktus komandoje bei tarp skyrių, per gilesnį tarpasmeninės komunikacijos supratimą ir praktinius įrankius.

Andragogikos, patyriminio mokymo ir grupės dinamikos mokiausi MRU universitete. Nuo 2011 m., baigęs Bendradarbiavimu grįstos komunikacijos (angl. Nonviolent Communication) mokymus Olandijoje pas Yoram Mosenzon, vedu mokymų grupes konfliktų valdymo ir tarpasmeninės komunikacijos srityje. Nuo 2015 m. esu viešojo kalbėjimo mokytojas, nuo 2023 m. koučingo specialistas.

Mokymų sritys:

Konfliktų valdymas ir tarpasmeninė komunikacija

Viešasis kalbėjimas

Komandų formavimas

Grupės dinamika ir kartų skirtumai

Autentiškumas ir pasitikėjimo savimi ugdymas



Gintautas Katulis

Psichologas, MRU dėstytojas, grupės santykių ekspertas, viešojo kalbėjimo lektorius.

Nuo 2013 metų vedu patirtiniu ugdymu paremtus mokymus. Esu tarptautinio patirtinio ugdymo ekspertų tinklo „Via Experientia“ narys, dirbu su patirtinio ugdymo mokymais, kurių metu grupės ir komandos mokosi iš savo patirties, geriau supranta save ir savo komandą, gali pradėti inicijuoti pokytį. Dirbdamas su komandomis pastebiu, kad komunikacija yra daug didesnis iššūkis nei žmonėms atrodo. Neišsakyti dalykai kaip rūgštis po truputį griaužia komandos sutelktumą, o pratrūkus, mintys išsakomos destruktiviai. Todėl stengiuosi padėti komunikuoti tikslingai ir laiku, kad komunikacija augintų komandos santykius.

Mokymo sritys:

Bendravimo įgūdžių praktika

Darbas su grupėmis

Komandų formavimas ir valdymas

Stresas ir streso valdymas

Improvizacijos taikymas darbinėje aplinkoje



kitokie
projektai
tikresniam gyvenimui

Kilus klausimams, pasikalbėkime!

Lukas Kulikauskas

+37061 822 212

lukas@kitokieprojektai.net

