

**Sonda Vallavalitsus koostöös MTÜ Moreno Keskusega kutsub
töö kaotanud inimesi *25. mai 2010 kell 10:00- 16:00*,
SONDA RAHVAMAJJA, aadressil Lembitu 13, Sonda.**

Projekti „Kvalifitseeritud tööjõu suurendamine ja integratsioon tööturule läbi koostöö ja sotsiaalse dialoogi“ Nr 1.3.0102.10-0278 koolitusele.

I koolitusmoodul- Toimetulek ja Suhtlemine

Teemad:

- Mina kui isiksus
- Isiksuse kujunemine
- Enesega toimetuleku strateegiad
- Suhtlemine ja kontaktiloomine
- Eneseväljendamise võimalused, tulemuslikku suhtlust takistavad ja soodustavad tegurid
- Aktiivne kuulamine
- Vastuvõtlikkuse stereotüübid
- Konfliktid suhetes. Konfliktide tekkepõhjused ja lahendamise stiilid
- Emotsionaalse eneseregulatsiooni põhimõtted
- Negatiivsete emotsioonide väljaelamise võtted
- Individuaalsete ressursside teadvustamine loovtegevuse kaudu.

Koolituspäev on osalejatele tasuta.

