

I. Nowoczesny senior w wielopokoleniowej komunikacji

Wprowadzenie do komunikacji międzypokoleniowej

- Zrozumienie różnic między pokoleniami
- Wartość różnorodności w komunikacji
Przykłady skutecznej i nieskutecznej komunikacji
- Jak nasze doświadczenia wpływają na sposób, w jaki się komunikujemy?
- Empatia i aktywne słuchanie jako klucz do sukcesu

Podstawy psychologii komunikacji

- Definicja komunikacji
- Rodzaje komunikacji (werbalna, niewerbalna, pisemna, wizualna)
- Znaczenie kontekstu w komunikacji

Psychologiczne aspekty komunikacji

- Procesy percepcyjne w komunikacji
- Słuchanie aktywne i jego znaczenie
- Bariery w komunikacji (np. wiek, stereotypy, emocje)

Niewerbalne aspekty komunikacji

- Mowa ciała, gesty i mimika
- Jak interpretować sygnały niewerbalne
- Ćwiczenia praktyczne: odczytywanie mowy ciała

Zasady efektywnej komunikacji

- Jak budować zaufanie i empatię
- Techniki asertywnej komunikacji
- Praktyczne ćwiczenia w parach

Komunikacja w relacjach międzyludzkich

- Jak nawiązywać i utrzymywać relacje
- Rozwiązywanie konfliktów i negocjacje
- Znaczenie feedbacku w komunikacji

Komunikacja w grupie

- Dynamika grupowa i rola lidera
- Jak skutecznie współpracować w grupie
- Ćwiczenia w parach: aktywne słuchanie
- Analiza sytuacji z życia codziennego

Zastosowanie technologii w komunikacji

- Komunikacja przez internet i media społecznościowe
- Jak unikać pułapek komunikacji online
- Praktyczne wskazówki dotyczące korzystania z technologii

Budowanie relacji i rozwiązywanie konfliktów

- Jak nawiązywać nowe znajomości?
- Znaczenie empatii w relacjach międzyludzkich
- Techniki rozwiązywania konfliktów
- Jak radzić sobie z trudnymi sytuacjami?
- Symulacje sytuacji konfliktowych
- Praca w grupach nad rozwiązaniami

Praktyczne zastosowanie umiejętności

- Symulacje sytuacji komunikacyjnych
- Rozwiązywanie problemów i case studies
- Feedback od uczestników i prowadzącego

Nowoczesne narzędzia komunikacji

- Przegląd popularnych platform: WhatsApp, Messenger, Zoom
- Jak korzystać z mediów społecznościowych (Facebook, Instagram)
- Bezpieczeństwo w sieci i ochrona prywatności

Praktyczne ćwiczenia

- Symulacje rozmów między pokoleniami
- Ćwiczenia w korzystaniu z aplikacji do komunikacji