



# BE YOUR BEST

## GORDON KOMMUNIKÁCIÓS TRÉNING

a személyes eredményesség,  
az önérvényesítés  
és a jobb kapcsolatok eléréséhez

Jogvédett, nemzetközi képzés | [www.gordontraining.com](http://www.gordontraining.com) | [www.gordontrening.hu](http://www.gordontrening.hu)

### TÖLTÖDJ FEL LELKILEG ÉS SZELLEMLEG IS EZEN A TRÉNINGEN!

Szerezz életre szóló **élményeket**,  
hasznosítható **tudást**, valódi  
**versenyelőnyt** jelentő készségeket!

Legyen tiéd az **álommeló**, valósítsd  
meg a **vágyott vállalkozást**, az  
**együttműködő, inspiráló légkört**  
otthon vagy a munkahelyen!

Vezesd úgy az életed, hogy  
elérd céljaidat – **valósítsd meg**  
**önmagad!**

A világszerte nagyra értékelt  
GORDON MÓDSZER az emberi  
kapcsolatokat alapjaiban elemzi,  
és nélkülözhetetlen kommunikációs  
eszközöket ad a módszer  
használóinak kezébe.

## MIT NYÚJT A TRÉNING A RÉSZTVEVŐKNEK?

Ezen a tréningen olyan készségeket tanítunk, amelyek  
használatával hatékonyabban és felelősségteljesebben vehetsz  
rész mind magánéletedben, mind munkád területén. A megtanult  
kommunikációs eszközökön és konfliktuskezelési módszereken  
kívül ezen a tréningen fejlesztheted önérvényesítő képességedet,  
a feszültség kezelését, és megtanulhatod hogyan tűzz ki  
megvalósítható célokat.

### A TRÉNING FŐ TÉMAKÖREI:

- Irányítás és felelősségvállalás – az igények értelmezése
- Személyes eredményesség, a különböző típusú kapcsolatok megértése, magabiztos önértékelés
- „NEM!”-et mondani büntudat nélkül
- A konfliktusok megelőzése vagy csökkentése a kommunikáció hatására
- Hatékony konfrontálás, a probléma gazdájának felismerése
- A düh kezelése – magadban és másokban
- A szorongás hatékony csökkentése
- Konfliktuskezelés és problémamegoldás veszteségmentes módszerrel
- Az értékütközések kezelése és a lehetőségek tárháza
- Hogyan segíts, ha valaki hozzád fordul a problémájával – hallgasd úgy, hogy elmondja!
- A kommunikációs sorompók elkerülése
- Igények és szükségletek felismerése
- Az idő hatékony és tudatos felhasználása
- Vedd át az irányítást életed felett – mentális, érzelmi és fizikai téren is!

### Trénerek:

**GYURICZÁNÉ BOTKA EMŐKE és TÓDOR MARINA**

További információ: [todor.marina@gmail.com](mailto:todor.marina@gmail.com)