

A legjobb verziód!

**BE
YOUR
BEST**



GORDON MÓDSZER®

**GORDON KOMMUNIKÁCIÓS TRÉNING A
SIKERES ÖNÉRVÉNYESÍTÉS ÉS A BOLDOG
KAPCSOLATOK ELÉRÉSÉHEZ**

Be Your Best

2026. Április-Május, Budapest

MIT NYÚJT A TRÉNING A RÉSZTVEVŐKNEK?

Ezen a tréningen olyan készségeket tanítunk, amelyek használatával hatékonyabban és felelősségteljesebben vehetsz részt 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 düh kezelése; Konfliktuskezelés és problémamegoldás veszteségmentes módszerrel; Az értékütközések kezelése; Hogyan segíts, ha valaki hozzád fordul a problémájával; A kommunikációs sorompók elkerülése; Az idő hatékony és tudatos felhasználása; Vedd át az irányítást életed felett – mentális, érzelmi és fizikai téren is!

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

2026. április 16., 23., 30. és május
7., (4 csütörtöki alkalom)
9.00 - 15.00

HELYSZÍN: Budapest

TRÉNING DÍJA: 80.000Ft

Early bird ár december 31-ig
72.000Ft

Amit tartalmaz: Gordon Be Your
Best tréning + az oktatáshoz
szükséges minden felszerelés,
a tréning végén nemzetközi
Gordon oklevél.

A tréninget vezeti Szomora Virág és
Csernus Eszter Gordon instruktorok

INFO:

info@gordontrening.hu



WWW.GORDONTRENING.HU