



Moc Asertywności

Cel

- ✓ Zdobyć umiejętności korzystania z technik komunikacji opartej na asertywności
- ✓ Zdobyć umiejętności rozpoznania zachowań nieasertywnych i reagowania na nie
- ✓ Ćwiczenie zachowań asertywnych
- ✓ Zdobyć umiejętności asertywnego reagowania na zachowania konstruktywne i destrukcyjne
- ✓ Zdobyć umiejętności korzystania z wybranych technik asertywnych

Zagadnienia szkolenia

Asertywność jest umiejętnością wyrażania samego siebie, swoich poglądów, zdania czy potrzeb w sposób, który nie narusza granic innych osób. Trening asertywności ma głównie na celu polepszenie umiejętności postawy asertywnej. Przygotowane ćwiczenia pomogą w rozwijaniu tej umiejętności, pomagając równocześnie udoskonalić zdolność skutecznej komunikacji.

Moc Asertywności



Program

1. Wstęp
2. Typy postaw i zachowań
3. Co to znaczy być asertywnym?
4. Skuteczna komunikacja
5. Co utrudnia bycie asertywnym?
6. Ćwiczenie zachowań asertywnych
7. Korzystanie z metody FUKO
8. Podsumowanie

Informacje organizacyjne



Format
**Warsztat
stacjonarny**



Liczba uczestników
14-20 osób



Czas trwania
2 godziny



Metoda
Warsztat



Zapisy i informacje
660 570 768