

# Szkolenie stacjonarne

# Asertywność managera

## Zagadnienia szkolenia

Asertywność to postawa pełna szacunku i życzliwości dla siebie i innych. Przejawia się w kompetencjach komunikowania się i tworzenia więzi. Dzięki niej mamy głębsze i autentyczne relacje, żyjemy w zgodzie ze sobą i własnymi wartościami, czerpiemy większą satysfakcję z życia codziennego, a długofalowo: mamy lepsze zdrowie psychofizyczne.

W pracy managera asertywność daje większą pewność siebie, wspiera budowanie autorytetu kierownika oraz wpływa na większą motywację zespołu. Przejawia się ona w szczególności w: umiejętnym wyznaczaniu zespołowi zasad oraz ich egzekwowaniu, wyrażaniu opinii, ich argumentowaniu i bronieniu z szacunkiem dla pracowników, umiejętnemu odmawianiu próśb oraz udzielaniu konstruktywnych i motywujących informacji zwrotnych, a także otwartości na ich otrzymywanie.

Dzięki szkoleniu kadra managerska zapozna się z sednem asertywności, przećwiczy umiejętności wymienione wyżej oraz nauczy się rozpoznawać postawy: manipulacji, agresji i uległości.

## Cel

- ✓ Nabywanie umiejętności rozpoznawania postaw: agresji, manipulacji i uległości
- ✓ Nabywanie umiejętności wyznaczania zasad i ich egzekwowania
- ✓ Przećwiczenie elementów Expose szefa
- ✓ Zwiększenie otwartości na otrzymania informacji zwrotnych
- ✓ Nabywanie umiejętności udziela konstruktywnych, adekwatnych i motywujących informacji zwrotnych
- ✓ Nabywanie umiejętności odmawiania niemożliwym do spełnienia oczekiwanom pracowników



# Szkolenie stacjonarne

# Asertywność managera

## Program

1. Charakterystyka i rozpoznawanie postaw: uległej, agresywnej i manipulacyjnej
2. Definicje asertywności w różnych ujęciach: psychologicznym, behawioralnym, społeczno-kulturowym
3. Asertywność jako postawa i jako kompetencja
4. Wyznaczanie norm, zasad i ich egzekwowanie
5. Przyjmowanie informacji zwrotnych
6. Udzielanie konstruktywnych informacji zwrotnych
7. Asertywne odmawianie
8. Wyznaczanie granic

## Informacje organizacyjne



Format

**Szkolenie  
stacjonarne**



Liczba uczestników

**12-14 osób**



Czas trwania

**2 godziny**



Metoda

**Warsztat**



Zapisy i informacje

**660 570 768**