

Asertywność, czyli stanowczo i łagodnie do przodu.

Szkolenie wyjaśnia różnicę między asertywnością, agresją i uległością. Szkolenia polegają na praktycznych ćwiczeniach pomagających radzić sobie z negatywnymi ocenami oraz chronić własne terytorium psychologiczne. Uczestnicy uczą się tego jak mówić "nie" w sposób, który nie uraża drugiej osoby a także ćwiczą konstruktywne wyrażanie krytyki. W zakres szkolenia wchodzi nauka krytykowania skoncentrowana na zachowaniach a nie na osobie a także asertywne wyrażanie uczuć pozytywnych i negatywnych

I. Odróżnianie zachowań asertywnych od uległych i agresywnych

1. Analiza konsekwencji zachowań asertywnych, agresywnych i uległych w różnych sytuacjach
2. Asertywność a głos dorosłego, głos dziecka i głos rodzica (mini wykład: analiza transakcyjna E. Berne)

II. Asertywność a myślenie o sobie

1. Praca nad poczuciem własnej wartości uczestników: analiza mocnych stron
2. Czym jest monolog wewnętrzny i jak nad nim pracować, by myśleć asertywnie
3. Ćwiczenia z komunikacji werbalnej i niewerbalnej jeśli chodzi o mówienie o sobie asertywna autoprezentacja

III. Asertywność w kontaktach z ludźmi

Ćwiczenia:

1. wyrażanie próśb i oczekiwań
2. krytykowanie
3. dawanie i branie
4. wyrażanie gniewu/złości
5. chwalenie
6. odmawianie
7. wyrażanie własnych przekonań
8. obrona własnych granic
9. wyrażanie uczuć pozytywnych i negatywnych
10. czym się różni asertywne zachowanie poza i wewnątrz sfery osobistej

IV. Użyteczne techniki do stosowania w różnych sytuacjach:

1. zdarta płyta
2. asertywne odraczanie
3. pytanie
4. komunikat ja

V. Zachowanie asertywne z trudnymi partnerami:

Reagowanie na postawę partnera:

1. roszczeniową
2. poniżającą
3. Sarkastyczną
4. lekceważącą
5. Wyniosłą

VI. Udzielanie informacji zwrotnych uczestnikom oraz sporządzanie indywidualnych planów rozwoju osobistego

VII. Metody i techniki wykorzystywane podczas szkolenia

- mini wykład (Power- Point)
- ćwiczenia w grupach
- praca indywidualna
- nagrywanie Video i analiza zachowań
- odgrywanie ról
- dyskusja moderowana