

„Asertywność, czyli stanowczo i łagodnie do przodu”

Opis szkolenia:

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

Uzyskane umiejętności:

- Skuteczniejsze realizowanie własnych potrzeb i interesów
- Zwiększenie pewności siebie i wiary we własne siły
- Lepsze radzenie sobie z agresją i manipulacją ze strony innych
- Umiejętność zachowania postawy asertywnej podczas konfliktów i negocjacji biznesowych
- Umiejętność asertywnego mówienia i myślenia o sobie

Program szkolenia:

1. Odróżnianie zachowań asertywnych od uległych i agresywnych

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

2. Asertywność a myślenie o sobie

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

3. Asertywność w kontaktach z ludźmi

Ćwiczenia:

- wyrażanie próśb i oczekiwań
- krytykowanie
- dawanie i branie
- wyrażanie gniewu/złości
- chwalenie
- odmawianie
- wyrażanie własnych przekonań
- obrona własnych granic
- wyrażanie uczuć pozytywnych i negatywnych
- czym się różni asertywne zachowanie poza i wewnątrz sfery osobistej

4. Użyteczne techniki do stosowania w różnych sytuacjach:

- zdarta płyta
- asertywne odraczanie
- pytanie
- komunikat ja

5. Zachowanie asertywne z trudnymi partnerami:

Reagowanie na postawę partnera:

- roszczeniową
- poniżającą
- sarkastyczną
- lekceważącą
- wyniosłą

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

Metodologia:

Podczas szkolenia wykorzystujemy następujące metody szkoleniowe:

- mini wykłady w Power Point
- gry zespołowe i ćwiczenia w grupach
- dyskusja na forum
- odgrywanie ról
- praca z kamerą i analiza uzyskanego materiału
- mini filmiki szkoleniowe

Informacje organizacyjne:

Ilość godzin szkolenia: 12 godzin / 2dni

Godziny szkolenia: 9:15-15:15

Miejsce szkolenia: Łódź, ul Piotrkowska 125 – KM Studio - szkolenia