



„Trening asertywności”

Zapraszamy Państwa na trzydniowy trening asertywności, podczas którego poruszymy takie zagadnienia jak:

- stawianie granic
- wyrażanie swojego zdania
- odmawianie
- przekraczanie nawyku ulegania
- przekraczanie nawyku zachowań agresywnych
- wyrażanie złości
- egzekwowanie umów
- wyrażanie opinii
- emocjonalna strona asertywności
- do czego mamy prawo w relacjach z innymi
- nawyki i przekonania, które utrudniają asertywną postawę

Asertywność to rodzaj postawy, w której mamy poczucie, że i ja i inni jesteśmy „w porządku”. Naszymi reakcjami kieruje głos dobrego dorosłego, który bierze pod uwagę pragnienia i impulsy, a także ograniczenia, możliwości i powinności i „wybiera” najlepsze rozwiązanie, adekwatne do sytuacji i zgodne z nami. Metaforycznie można powiedzieć, że asertywna osoba to taka, która czuje, że „środek ciężkości” ma w sobie a nie na zewnątrz.

Trening asertywności opiera się na procesie grupowym, nie jest prowadzony według ścisłego scenariusza. Kolejność wątków zależy od tego, co dzieje się w grupie. Prowadzący reagując na dynamikę w „tu i teraz” proponuje różne aktywności adekwatne do sytuacji i potrzeb.



Dla kogo jest trening asertywności?

Trening asertywności jest kierowany do osób, które:

- mają potrzebę być „mocniejsze” wewnątrznie
- chcą poczuć swój mocny głos i siłę swoich decyzji
- chcą bardziej stanowczo stawiać granice bliskim w życiu prywatnym i współpracownikom w życiu zawodowym
- chcą pozbyć się lęku i robić to, co im w duszy gra
- pragną nauczyć się pozostawać w sytuacjach konfliktu bez wycofywania się
- chcą mówić, czego potrzebują od innych
- potrzebują bardziej stanowczo odmawiać
- pragną w łagodny, stanowczy, nieagresywny sposób prezentować swoje zdanie
- chcą czuć, że są ok, i że inni też są ok
- potrzebują uświadomić sobie do czego mają prawo

W jakich sytuacjach warto rozważyć trening asertywności?

Zachęcamy do udziału w treningu osoby, które:

- mają poczucie, że ludzie (w pracy czy w domu) łatwo „wchodzą im na głowę”
- ich empatia jest tak silna, a rozumienie punktu widzenia innych tak duże, że nie ma miejsca na własne pragnienia czy potrzeby
- za dużo pomagają innym
- ciągle ktoś od nich czegoś chce
- własne cele są na szarym końcu albo znikają z horyzontu
- im więcej pomagają innym, tym mniej ci inni to doceniają

Albo:

- mają wrażenie, że otaczają ich sami niekompetentni ludzie
- wszystko jest na ich głowie
- ludzie wciąż zachowują się tak, że trzeba się na nich złościć
- ludzie (w domu lub w pracy) się ich boją
- mimo dużych starań, często „kończą” z poczuciem winy



Pracownia Psychologiczna KM Studio

Informacje organizacyjne dotyczące treningu asertywności

Wielkość grupy: Trening odbywa się przy minimum 3 maksimum 14 osobach.

Czas trwania treningu: 16 godzin / 3 dni

Cena: 1200 zł za trzy dni pracy

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

Godziny pracy: piątek: 17-20., sobota: 9-18, niedziela 9-13

Prowadzący: jeden z trenerów KM Studio

Zgłoszenie na trening: informację dotyczącą zgłoszenia uczestnictwa prosimy wysłać na adres mailowy: kmstudio@kmstudio.com.pl

Po otrzymaniu informacji zgłaszającej prześlemy wszystkie informacje organizacyjne.

Kontakt telefoniczny dla treningu: 512 344 836 lub 512 344 837