

KURS ASERTYWNOŚCI - TRENING ASERTYWNOŚCI

O SZKOLENIU:

Kurs Asertywności - Trening asertywności polecamy wszystkim osobom, które chcą nabyć lub doskonalić umiejętności związane bezpośrednio z zachowaniami asertywnymi. Asertywność, zachowania asertywne to sposób budowania relacji z własnym otoczeniem (zawodowym i prywatnym) umożliwiający nam wyrażenie własnych poglądów i emocji z poszanowaniem praw drugiej osoby.

Kompetencje i umiejętności rozwijane poprzez trening asertywności znajdują bezpośrednie zastosowanie w budowaniu relacji zawodowych pomiędzy m.in:

Przełożonym a pracownikiem,
Poszczególnymi członkami zespołu pracowniczego lub menedżerskiego,
Handlowcami a klientami.

CELE SZKOLENIA:

Celem treningu asertywności jest nabycie przez uczestników umiejętności zachowań asertywnych w relacjach zawodowych i osobistych.

Nasz trening (kurs) asertywności pomoże Ci:

Nabyć umiejętności budowania relacji w oparciu o szacunek do samego siebie i drugiego człowieka.

Nauczyć się stawiania granic w sytuacjach presji i manipulacji.

Poznać techniki radzenia sobie z krytyką.

Nabyć umiejętności krytykowania.

Nauczyć się wykorzystania technik asertywnego reagowania na pochwały.

Zdobyc umiejętność konstruowania asertywnych pochwał.

Sposób prowadzenia zajęć:

Trening asertywności ma charakter warsztatu. Zajęcia są prowadzone metodami aktywnymi, angażującymi uczestników:

ćwiczenia w parach,

praca indywidualna,

kwestionariusze diagnostyczne,

odgrywanie scenek itp.

W bardzo małej części, ograniczonej do prezentacji definicji, modeli itp. w trakcie treningu asertywności korzystamy z wykładu prezentacji multimedialnych.

ABY WZIĄĆ UDZIAŁ W SZKOLENIU WYPEŁNIONE,
PODPISANE I OPIECZĘTOWANE ZGŁOSZENIE
PRZEŚLIJ SKANEM NA ADRES bok@bonavigator.pl



PROGRAM SZKOLENIA:

1. WPROWADZENIE W TEMATYKĘ ASERTYWNOŚCI

Definicja

Filary asertywności - podstawy psychologiczne postawy asertywnej

2. UWARUNKOWANIA ASERTYWNOŚCI

Osobowość

Postawa życiowa

Przekonania

Poczucie wpływu

Poczucie własnej wartości

Prawa asertywne

Umiejętność odpuszczania

3. ASERTYWNA ODMOWA

Budowa komunikatu odmowy

Radzenie sobie w sytuacji presji i manipulacji

Stawianie granic

Techniki asertywne wzmacniające komunikat asertywny

Technika stawiania i egzekwowania granic

4. RADZENIE SOBIE Z KRYTYKĄ

Poznanie indywidualnej reakcji na sytuację krytyki

Radzenie sobie z ukrytą krytyką

Sprowadzanie rozmowy do konstruktywnej krytyki

5. KONSTRUKTYWNE KRYTYKOWANIE

Budowa informacji zwrotnej

6. REAGOWANIE NA POCHWAŁY

Asertywne przyjęcie pochwały

7. SZTUKA ASERTYWNEGO CHWALENIA

B&O NAVIGATOR Firma Szkoleniowa Sp. z o.o.
ul. Kopijników 67C 03-274 Warszawa, tel. 22 877 38 43/44/47
email: bok@bonavigator.pl www.bonavigator.pl

NIP: 527-24-12-682 KRS: 0000171497
Zarejestrowana w Sądzie Rejonowym dla m.st. Warszawy w Warszawie XIII wydział Gospodarczy KRS

ABY WZIĄĆ UDZIAŁ W SZKOLENIU WYPEŁNIONE,
PODPISANE I OPIECZĘTOWANE ZGŁOSZENIE
PRZEŚLIJ SKANEM NA ADRES bok@bonavigator.pl



Wyrażanie pochwał

8. INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA

TRENER: