

# Asertywna Komunikacja

*„Jeżeli istnieje jakiś jeden sekret sukcesu, to jest to umiejętność przyjmowania cudzego punktu widzenia i patrzenia z tej perspektywy z równą łatwością jak z własnej.” - Henry Ford.*

W reakcji na zachowania ludzi często działamy spontanicznie, zgodnie z naszą naturą. Na agresję reagujemy agresją, gdy siły są wyrównane. Uległością, gdy druga strona jest silniejsza. Albo w ogóle unikamy konfliktu, jeżeli czujemy się w danej sytuacji wyjątkowo niekomfortowo. Żadne z tych zachowań nie są dla nas korzystne w trudnych sytuacjach społecznych. Agresja zazwyczaj rodzi agresję ukrytą bądź jawną. Zbyt uległość wpływa na obniżenie poczucia własnej wartości i frustrację. Jak w takim razie się zachować, gdy chcemy mieć prawo do wyrażania własnej opinii, poglądu i celów ale nie chcemy konfrontacji bądź wycofania? Komunikacja i zachowania asertywne nie należą do naszych naturalnych zachowań jak np. agresja czy uległość. Jednocześnie asertywność jest kompetencją nabytą. Każdy może się jej nauczyć, wytrenować jeśli tylko chce. Trening asertywności pozwoli nam w praktyczny sposób doświadczyć zachowań asertywnych na sobie i da początek nabywania nawyku stosowania asertywności wtedy gdy tego potrzebujemy i chcemy.

## Czego uczestnik nauczy się na szkoleniu?

---

Uczestnicy dowiedzą się czym różni się zachowanie asertywne, agresywne i uległe

---

Uczestnicy uświadomią sobie jaka jest ich asertywność w różnych sytuacjach społecznych.

---

Uczestnicy zdobędą wiedzę na temat tego jak zbudować wewnętrzną postawę asertywną i wykorzystać ją w komunikacji z innymi.

---

Uczestnicy będą potrafili wybrać zachowania adekwatne do sytuacji.

---



Cena:

**1 800 pln netto / 2 dni / os.**

## I. Czym jest asertywność?

- Przykłady sytuacji i reakcji na nie – identyfikacja rodzajów zachowań
- Ujednoczenie rozumienia tego czym jest asertywność
- Różnice pomiędzy zachowaniem agresywnym, asertywnym a uległym
- Fakty i mity dotyczące asertywności
- Autodiagnoza – osobista mapa asertywności w różnych sytuacjach społecznych
- Rola asertywności w rozwoju swojej Inteligencji Emocjonalnej

## II. Szanse i zagrożenia wynikające z zastosowania asertywności

- Kiedy należy a kiedy nie należy być asertywnym w stosunku do szefa, pracownika, Klienta, kolegi, koleżanki, członka rodziny.
- Analiza SWOT zachowań asertywnych w przestrzeni społecznej
- Rola bodźca i reakcji wg koncepcji Stevena Coveya.
- Asertywność jako poszerzenie swojej strefy wpływu
- Prawa asertywności Fersterheima

## III. Prawa osobiste w komunikacji społecznej a nasze terytorium psychologiczne

- Terytorium psychologiczne - Jakie są nasze prawa osobiste?
- Prawa osobiste w pracy zawodowej i nasze priorytety
- Analiza transakcyjna - komunikaty 'rodzica' źródłem trwałego dyskomfortu
- Obrona swoich praw w kontaktach osobistych i w sytuacjach społecznych
- Budowanie wewnętrznej postawy asertywnej – techniki pozytywnego myślenia,
- Radzenie sobie z emocjami w trudnych sytuacjach,

## IV. Komunikacja i zachowania asertywne

- Umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy,
- Umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych,
- Umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał,
- Autentyczność,
- Elastyczność zachowania,
- Świadomość siebie (wad, zalet, opinii),
- Empatia,
- Stanowczość,
- Umiejętność samooceny
- Analiza tych kompetencji u uczestników jako punkt wyjścia do praktycznego treningu asertywnych zachowań.

## V. Komunikat „Ja” – trening praktyczny

- Prezentacja trenera na kilku społecznych przykładach
- Analiza poszczególnych kroków procedury w wyrażaniu krytyki
- Model FUKO oraz drabinka interwencji
- Identyfikacja sytuacji w których uczestnicy mogą zastosować ten rodzaj komunikatu
- Symulacje w grupach równoległych i na forum
- Informacja zwrotna - analiza trudnych momentów w tym komunikacie
- Komunikacja werbalna i niewerbalna w zastosowaniu tego komunikatu

## VI. Asertywna odmowa – trening praktyczny

- Prezentacja trenera na kilku społecznych przykładach
- Analiza poszczególnych kroków procedury w wyrażaniu krytyki
- Model asertywnej odmowy
- Identyfikacja sytuacji w których uczestnicy mogą zastosować ten rodzaj komunikatu
- Symulacje w grupach równoległych i na forum
- Informacja zwrotna - analiza trudnych momentów w tym komunikacie
- Kiedy możemy zastosować alternatywę?
- Komunikacja werbalna i niewerbalna w zastosowaniu tego komunikatu

## VII. Stawianie granic – trening praktyczny

- Prezentacja trenera na kilku społecznych przykładach
- Analiza poszczególnych kroków procedury w wyrażaniu krytyki
- Model techniki stawiania granic
- Identyfikacja sytuacji w których uczestnicy mogą zastosować ten rodzaj komunikatu
- Symulacje w grupach równoległych i na forum
- Informacja zwrotna - analiza trudnych momentów w tym komunikacie
- Kiedy możemy zastosować technikę stawiania granic?
- Komunikacja werbalna i niewerbalna w zastosowaniu tego komunikatu

## VIII. Komunikowanie trudnych decyzji – trening praktyczny

- Prezentacja trenera na kilku społecznych przykładach
- Analiza poszczególnych kroków procedury w wyrażaniu krytyki
- Model - jak komunikować trudne decyzje?
- Identyfikacja sytuacji w których uczestnicy mogą zastosować ten rodzaj komunikatu
- Symulacje w grupach równoległych i na forum
- Informacja zwrotna - analiza trudnych momentów w tym komunikacie
- W jakich sytuacjach możemy komunikować trudne decyzje?
- Komunikacja werbalna i niewerbalna w zastosowaniu tego komunikatu

