

PROGRAM TRENINGU „KLUCZ DO ASERTYWNOŚCI” - 16-17.10.2021

Sobota:

12.00 – 13.30.

- Przywitanie i zebranie oczekiwania uczestników.
- Podstawy asertywności: asertywne prawa człowieka.
- Rozpoznawanie i określanie swoich granic oraz zarządzanie swoimi granicami.

13.30 – 13.40 Przerwa kawowa

13.40 – 15.10

- Wyjaśnienie czym jest asertywność i na czym polega asertywny styl komunikacji.
- Przeprowadzenie wśród uczestników diagnozy obszarów asertywności wymagających szczególnego treningu – analiza mocnych i słabych punktów w stosowaniu zachowań asertywnych. Podziel się swoim doświadczeniem, zarówno tym negatywnym, jak i pozytywnym!

15.10 – 16.10 Przerwa obiadowa

16.10 – 17.40

- Asertywna odmowa – jak powiedzieć „nie” w zgodzie ze sobą, nawet w niekomfortowej sytuacji? Wprowadzenie i ćwiczenia praktyczne.

17.40 – 17.50 Przerwa kawowa

17.50 – 19.20

- Asertywne reagowanie na krytykę i atak – kontrola negatywnych emocji i panowanie nad sytuacją. Omówienie na przykładach i aktywny trening.

Niedziela:

9.00 – 10.30

- Przywitanie uczestników i omówienie doświadczeń z dnia poprzedniego.
- Komfort psychiczny – kompas asertywności. Kiedy pozornie nieasertywne zachowania są wyrazem asertywności. Omówienie na przykładach i aktywny trening.

10.30 – 10.40 Przerwa kawowa

10.40– 12.40

- Wyrażanie swoich opinii, próśb i poleceń, dostosowując przekaz do danych okoliczności. Wprowadzenie i ćwiczenia praktyczne.
- Asertywne wyrażanie krytyki – jak krytykować i przyjmować krytykę? Omówienie na przykładach i aktywny trening.

12.40 – 12.50 Przerwa kawowa

12.50 - 14.20

- Trening reagowania w trudnej sytuacji – ćwiczenia na przykładach, w tym sytuacji zaproponowanych przez uczestników.

14.20 – 15.20 Przerwa Obiadowa

15.20 – 16.50

- Omówienie treningu i sposobów wdrożenia nowych umiejętności w życiu codziennym i zawodowym.
- Propozycja ćwiczeń do dalszej pracy własnej nad asertywnymi zachowaniami.
- Krótkie podsumowanie i przekazanie „Klucza do Asertywności” - zbioru najważniejszych wskazówek i porad praktycznych.

Uwaga: Program może ulec niewielkiej korekcie ze względu na potrzeby i oczekiwania grupy.

Koszt udziału w Treningu Asertywności: 900 zł netto