

## **PROGRAM TRENINGU „NAUCZ SIĘ MÓWIĆ NIE”**

**22 stycznia 2022, Toruń**

9.00 – 10.30

- Przywitanie i zebranie oczekiwania uczestników.
- Podstawy asertywności: Asertywne prawa człowieka, rozpoznawanie i zarządzanie swoimi granicami. Teoria oraz ćwiczenie.

10.30 – 10.45

- Przerwa kawowa.

10.45 – 12.15

- Wyjaśnienie, czym jest asertywność i asertywny styl komunikacji.
- Przeprowadzenie diagnozy obszarów asertywności wymagających pracy i poprawy.

12.15 – 13.15

- Przerwa lunchowa.

13.15 – 14.15

- Asertywna i stanowcza odmowa – jak odmawiać, by odmowa była skuteczna? Teoria oraz ćwiczenia praktyczne.
- Odmawianie z troską o zachowanie dobrej relacji. Teoria oraz ćwiczenie.

14.45 – 15.00

- Przerwa kawowa.

15.00 – 16.45

- Trening trudnych sytuacji w oparciu o przykłady proponowane przez uczestników.

16.45 – 17.00

- Przerwa kawowa.

17.00 – 18.00

- Omówienie treningu i sposobów wdrożenia nowych umiejętności w życiu codziennym.
- Propozycja ćwiczeń do dalszej pracy własnej nad asertywnymi zachowaniami.

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