

WARSZTATY ASERTYWNOŚCI

TEMATY PORUSZANE NA WARSZTACIE:

1. Czym jest asertywność i czym różni się od agresywności i uległości.
2. Monolog wewnętrzny czyli przekonania anty- i pro-asertywne.
3. Przyjmowanie ocen i udzielanie konstruktywnej krytyki.
4. Wyrażanie własnych uczuć i opinii.
5. Reagowanie na opinie innych o nas.
6. Jak odmawiać i prosić w sposób asertywny.

CO MOŻESZ ZYSKAĆ:

1. Poszerzysz swoją wiedzę o tym jak stawiać granice – być jednocześnie łagodnym i stanowczym.
2. Dowiesz się jak bycie w kontakcie ze swoimi emocjami i myślami pomaga wyrażać siebie w pełni.
3. Będziesz umiał wyrażać odmowę.
4. Przećwiczysz umiejętności przyjmowania opinii innych.
5. Dowiesz się jak nie ulegać prośbom i życzeniom, których nie chcesz spełnić.
6. Poznasz zasady udzielania konstruktywnej krytyki z zachowaniem szacunku dla siebie i innych.

FORMA I METODY PRACY:

1. Małe grupy warsztatowe do 12 osób
2. Zajęcia z wykorzystaniem aktywnego udziału uczestników
3. Uczestnicy otrzymują komplet potrzebnych materiałów