

Trening asertywności

"Asertywny styl kontaktu to sposób komunikowania się z ludźmi. To stanowczość bez przemocy, łagodność wobec innych, a zarazem siła i zdecydowanie".

Maria Król-Fijewska

Jeśli kiedykolwiek zastanawiałeś się jak konstruktywnie wyrażać własne opinie i przekonania, jak odmówić przyjęcia kolejnego zadania i nie „podpaść” szefowi, jak zareagować na krytykę i gniew i nie sprowokować konfliktu to...

TAK! – to szkolenie jest właśnie dla Ciebie.

W czasie tego dwudniowego treningu przekażemy Ci nieocenioną w budowaniu konstruktywnych relacji wiedzę nt asertywności wg Marii Król-Fijewskiej. Przepracujemy modele komunikacji oparte za partnerstwie i szacunku do siebie i rozmówcy. Dowiesz się jak asertywnie wyrażać swoje poglądy, prośby, krytykę, jak odmawiać, jak reagować na atak, krytykę i agresywne zachowanie. Stworzymy Ci możliwości do przećwiczenia wszystkich tych poznanych umiejętności, dzięki czemu będziesz mógł już od pierwszych godzin szkolenia pracować nad rozwojem swojej asertywnej postawy.

W trakcie szkolenia Uczestnicy:

- Dowiedzą się czym jest asertywność i jakimi prawami się rządzi
- Poznają i przećwiczą najbardziej efektywne techniki asertywne m.in. wyrażanie opinii i przekonania, krytyki, prośby
- Dowiedzą się i przećwiczą jak sobie radzić w sytuacji ataku, agresji
- Przećwiczą komunikowanie się oparte na asertywności (m.in. posługiwanie się komunikatem JA, przekazywanie informacji zwrotnej)
- Będą budowali postawę opartą na zasadach asertywności

Zagadnienia:

- Czym jest asertywność i dlaczego jest ważna
- Zachowania asertywne – na czym polegają i jakie dają korzyści
- Indywidualna mapa asertywności
- Techniki asertywności (m.in. asertywna odmowa, asertywna krytyka, asertywna prośba)
- Narzędzia budującej komunikacji (m.in. komunikat JA, informacja zwrotna)
- Asertywna postawa - jak się komunikować w trudnych sytuacjach
- Postawa asertywna wobec siebie i innych – na czym polega i jak ją rozwijać

Formy pracy wykorzystywane w czasie szkolenia:

- Praca indywidualna
- Praca w grupach
- Mini wykłady interaktywne
- Prezentacje
- Testy
- Kwestionariusze
- Burze mózgów
- Dyskusje

Dostępne wsparcie po zakończeniu szkolenia:

- Rozwiązania dopasowane indywidualnie do grupy szkoleniowej, oczekiwań uczestników oraz zakresu szkolenia/pakietu szkoleniowego

Po szkoleniu szefowie zespołów:

- Otrzymują zadania związane z treściami szkolenia, które są omawiane w trakcie teleklas/konsultacji telefonicznych/spotkań indywidualnych
- Biorą udział w teleklasach pozwalających na omówienie zadań poszkoleniowych, znalezienie odpowiedzi na pojawiające się pytania oraz na dzielenie się pierwszymi doświadczeniami
- Otrzymują przez okres dwóch miesięcy wiadomości z pomocnymi wskazówkami
- Chętni Uczestnicy są prowadzeni w sposób coachingowy do uzyskania satysfakcjonujących wyników