

## Asertywność w pracy czyli stanowczo i z sercem



### KORZYŚCI:

- Poprawienie relacji ze współpracownikami,
- Skuteczniejsza komunikacja w sytuacjach zawodowych
- Zwiększenie odporności na sytuacje stresogenne
- Wzmocnienie autorytetu i wizerunku w oczach współpracowników

### PROGRAM:

1. Nasze relacje z ludźmi - agresja, uległość czy asertywność (autodiagnoza)
2. Asertywność i asertywne zachowania
3. Dlaczego asertywność jest potrzebna w przedsiębiorstwie – znaczenie asertywności w pracy
4. Budowanie i utrzymywanie prawidłowych relacji ze współpracownikami, klientami wewnętrznymi dzięki asertywnym postawom
5. Świadomość asertywnych praw – jak ich bronić
6. Komunikat NIE czyli jak asertywnie odmawiać
7. Asertywna konfrontacja przekonań
8. Wyrażanie własnych opinii i przekonań
9. Asertywna komunikacja – konstruktywny dialog
10. Umiejętność pokazywania pozytywnych i negatywnych czuć
11. Asertywność w praktyce i przydatne techniki (zdarta płyta, egzekwowanie praw i wyrażanie życzeń, poszukiwanie krytyki, uprzedzanie krytyki, zamglanie, zamiana oceny na opinię)

### METODY:

Szkolenie prowadzone jest metodami warsztatowo-treningowymi, aktywizującymi uczestników poprzez ćwiczenia, testy, dyskusje, burze mózgów, pracę w małych grupach. Nowe umiejętności – zachowania asertywne – są ćwiczone z wykorzystaniem metod dramowych – przy użyciu takich technik jak „wewnętrzni krytycy” czy „boxing ring”.