

Asertywność w życiu zawodowym

Szkolenie przeznaczone jest dla pracodawców, jak i pracowników firm – wszystkich osób, które chcą zapoznać się z głównymi zasadami asertywności oraz umiejętnościami, które można stosować w życiu zawodowym i prywatnym. Szkolenie nie ma charakteru terapeutycznego.

Zagadnienia programowe:

1. Co to jest asertywność?

- cele asertywności
- typologia zachowań – test
- budowanie pewności siebie

2. Komunikacja asertywna:

- komunikaty „Ja”
- komunikaty „Ty”
- spójność i niespójność komunikatów
- informacje zwrotne
- techniki i strategie asertywne

3. Kształtowanie zachowań asertywnych:

- uwolnienie od ograniczających przekonań
- świadomość własnego potencjału
- asertywna odmowa bez poczucia winy
- asertywne przyjmowanie opinii i ocen

4. Asertywność w miejscu pracy:

- asertywne wyrażanie krytyki i pochwał
- przyjmowanie komplementów
- wyrażanie własnych opinii i przekonań
- jak radzić sobie z trudnymi ludźmi