

Kuźnia umiejętności – o sztuce asertywności

Według powszechnie funkcjonującego przekonania asertywność to przede wszystkim umiejętność mówienia „nie”. W rzeczywistości obok tego elementu znajduje się zdolność do nieagresywnej obrony własnego zdania oraz do pozostania w zgodzie z samym sobą. Jest to, więc posiadanie i swobodne wyrażanie własnych poglądów, emocji i postaw nienaruszające praw i psychologicznego terytorium innych ludzi oraz obrona własnych praw i poglądów w sytuacjach społecznych.

Proponowane ćwiczenia warsztatowe pozwalają poznać, czym tak naprawdę jest asertywność i jakie zachowania i komunikaty potwierdzają posiadanie umiejętności stosowania jej w praktyce. Nauka stosowania komunikatów typu „JA” zwiększa prawdopodobieństwo bardziej konstruktywnego rozwiązywania pewnych spornych kwestii, wyrażania własnych przeżyć i komunikowania potrzeb.

Cele:

- Zwiększenie umiejętności odmawiania;
- Ćwiczenie umiejętności wyrażania własnego zdania i opinii w sposób nieagresywny;
- Wzmocnienie zachowań nonkonformistycznych;
- Zdobycie umiejętności stosowania komunikatów „JA”;
- Budowanie poczucia własnej wartości poprzez umiejętności komunikacji asertywnej i postawę asertywną.

Czas trwania warsztatu: 3h dydaktyczne.

Cena: 190 zł od grupy

