

Mówię nie, gdy myślę nie – asertywność

Kształtowanie postawy asertywnej jest niezwykle istotne w procesie wtórnej socjalizacji, która ma miejsce w szkole oraz kształtowania prawidłowych postaw w życiu społecznym.

Proponowane ćwiczenia warsztatowe pozwalają poznać, czym tak naprawdę jest asertywność i jakie zachowania i komunikaty potwierdzają posiadanie umiejętności stosowania jej w praktyce. Jednocześnie wzmacniają one umiejętność obrony własnego zdania we właściwy sposób oraz zmniejszają tendencję do generalizowania własnych opinii. 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



Centrum STEPP
ul. A. Struga 13/21 lok. 203
95-100 Zgierz