



Jak być asertywnym w pracy

Asertywność ułatwia kontakty międzyludzkie w różnych sferach, także w pracy. Umiejętność asertywnych zachowań w pracy jest cechą pożądaną w tym obszarze. Lecz to nie tylko umiejętność odmawiania, ale także zbudowania własnej postawy o wysokim poczuciu własnej wartości. Poprzez uświadomienie innym istnienia naszych granic dajemy im szansę na zachowania przez nas pożądane.

Asertywność to umiejętność odmawiania, zaprzeczania, otwartego wyrażania własnego zdania, pokazania odczuć i pragnień, ale z poszanowaniem praw innych do tego samego.

O czym warto wiedzieć - asertywność nie jest cechą wrodzoną! Jeżeli do tej pory się jej nie nauczyliśmy to możemy to ciągle nadrobić.

To szkolenie jest dla osób, które chcą:

- mieć i wyrażać swoje zdanie,
- postępować nielogicznie i nie uzasadniać tego,
- podejmować decyzje i ponosić tego skutki,
- nie wiedzieć, nie znać, nie rozumieć,
- popętniać błędy,
- odnosić sukcesy,
- zmieniać zdanie,
- zmieniać się i korzystać ze swoich praw.

Aktywizujące metody szkoleniowe:

- Dyskusje moderowane
- Ćwiczenia indywidualne i zespołowe
- Techniki kreatywne
- Scenki i casey
- Testy
- Gry szkoleniowe
- Mini-wykłady

Pomożemy Ci w Twoim Osobistym Rozwoju

PROGRAM

1. Istota asertywności oraz budowanie postawy asertywnej:
 - czym jest asertywność - uzgodnienie definicji i rozwianie wątpliwości
 - prawa asertywności oraz ich wpływ na polepszenie skuteczności i jakości relacji z innymi ludźmi, świadomość własnych praw i określenie praw innych
 - indywidualna diagnoza obszarów asertywności - mapa asertywności
 - rozróżnienie postaw: agresywna, bierna i asertywna (możliwości i ograniczenia wynikające z przyjęcia danej postawy, komunikacja w danej postawie, typowe zachowania i zwroty, komunikacja niewerbalna, znaczenie postawy, gestów, mimiki, tonu głosu)
 - moje wewnętrzne monologi - blokady asertywnych zachowań, zdemaskowanie wewnętrznego krytyka, obniżacze wartości we własnych oczach, zachowanie proasertywne i antyasertywne, zamiana zdań i przekonań z nieasertywnych na proasertywne
2. Stanowienie i obrona swoich praw i granic:
 - odmawianie - różnice między nieasertywną a asertywną odmową
 - jak odmawiać asertywnie i realizować swoje interesy
3. Relacje międzyludzkie - asertywna konfrontacja przekonań i opinii oraz uczuć
 - w jaki sposób reagujemy na oceny negatywne i pozytywne (pochwał i krytyki) - nieskuteczne agresywne lub uległe techniki oraz techniki, które powodują zachowanie szacunku
 - asertywne przyjmowanie ocen
 - dialog konstruktywny - aktywne słuchanie, konstruktywna informacja zwrotna (jak krytykować konstruktywnie)
 - radzenie sobie z krytyką, atakiem i zachowaniami manipulacyjnymi ze strony pracownika, przełożonego - sytuacje niejednoznaczne i trudne, rozpoznanie takich sytuacji i odpowiednia reakcja
 - zasady, techniki i sposoby radzenia sobie z nieuzasadnioną krytyką - wyrażanie uczuć pozytywnych i negatywnych - agresywne wyrażanie gniewu, pasywny sposób reakcji, przeciwstawna asertywna postawa, obrona przed atakiem werbalnym i zachowaniami inwazyjnymi, procedura stopniowania reakcji P.Butler do zmiany niepożądanego sytuacji, komunikat "ja"
 - wyrażanie własnych opinii, przekonań i oczekiwań - postawy wg Thomasa Harrisa, co robią ludzie, aby mieć zawsze rację lub czuć się "w porządku" wobec innych, problemy w ujawnianiu swojej opinii, rozmowa w duchu asertywności - podstawowe zasady
4. Wybrane techniki asertywne na trudne sytuacje:
 - zdarta płyta, zamglenie, z treści na proces, chwila na oddech, odłożenie na później