

Jak stać się człowiekiem asertywnym

Czy wydaje Ci się (lub jesteś o tym przekonany), że trochę asertywności w Twoim zachowaniu zmieniłoby wiele w Twoim życiu?

Czy i Ty czasem czujesz barierę przed odmówieniem i powiedzeniem NIE naprzykrzającemu się akwizytorowi? Wiesz, że chciałbyś czuć się w porządku wobec niego i dlatego kupujesz po raz kolejny niepotrzebne rzeczy? Czy to powoduje, że złościsz się sam na siebie i pomimo tego, że obiecujesz sobie, że następnym razem odmówisz, to i tak Ci to nie przechodzi przez gardło?

Czy zdarzyło Ci się kiedyś siedzieć cały dzień w pokoju/biurze pełnym dymu, mimo iż Ty nie palisz, a bałaś się zwrócić uwagę dlatego iż uważasz "że każdy ma prawo robić co chce"? Cały następny dzień bolała Cię od dymu głowa, nie mówiąc jak "pachniały" ciuchy ...

A może przykra krytyka, którą usłyszałeś wytrąciła Cię tak z równowagi, że wściekły nie wydusiłeś z siebie słowa, lub co gorsza, jeszcze gorzej nawymyślałeś rozmówcy?

Lub szef znowu zlecił Ci tyle zadań a Ty nie mogłaś mu odmówić i siedziałaś nie dosyć, że po godzinach to także prawie cały weekend w pracy? A nowy film to chyba przestaną w kinach grać, jak w końcu będziesz mogła na to pójść...

Brzmi znajomo? Chciałbyś powiedzieć NIE a mówisz TAK ? Czy wiesz, że:

„Masz prawo do wyrażania siebie, swoich potrzeb, uczuć, opinii
- tak długo dopóki nie ranisz innych.

Masz prawo do wyrażania siebie - nawet jeśli rani to kogoś innego
- dopóki Twoje intencje nie są wrogie.

Masz prawo do przedstawiania innym swoich życzeń
- dopóki uznajesz, że inni mają prawo odmówić.

Są sytuacje, w których kwestia praw poszczególnych osób nie jest jasna.
Zawsze masz jednak prawo przedyskutowania tej sytuacji z drugą stroną.
Masz prawo do korzystania ze swoich praw.”

“Prawa człowieka”. Herbert Fensterheim

Pomożemy Ci w Twoim Osobistym Rozwoju

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,
- popełniać błędy,
- odnosić sukcesy,
- zmieniać zdanie,
- zmieniać się i korzystać ze swoich praw.

Dzięki temu szkoleniu uczestnicy:

- uzyskają pewność siebie w trudnych sytuacjach
- nauczą się mówić NIE osobom, które mogą chcieć ich wykorzystać
- będą potrafili wyrazić swoją złość nie raniąc innych
- poznają prawa człowieka asertywnego i zaczną je stosować
- wyrażą swoją opinię pewnie i stanowczo
- przeprowadzą wewnętrzny monolog, który pozwoli lepiej poznać siebie i odblokuje asertywne zachowania

Korzyści:

- Lepsze rozplanowanie zajęć i zadań
- Zwiększenie efektywności i możliwości planowania, działania i realizacji zadań
- Umiejętność wyznaczania celów
- Praktyczne wyćwiczenie metod zarządzania czasem, delegowania, ustalania priorytetów, hierarchii i celów

Cele:

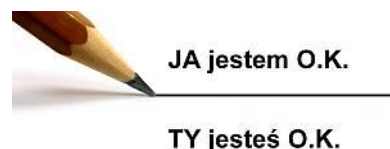
- Zadbanie o swoje prawa i interesy
- Rozwinięcie umiejętności asertywnych zachowań na co dzień
- Nauka wyrażania uczuć negatywnych bez ranienia innych
- Zwiększenie poczucia pewności siebie poprzez asertywne myślenie

Aktywizujące metody szkoleniowe:

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

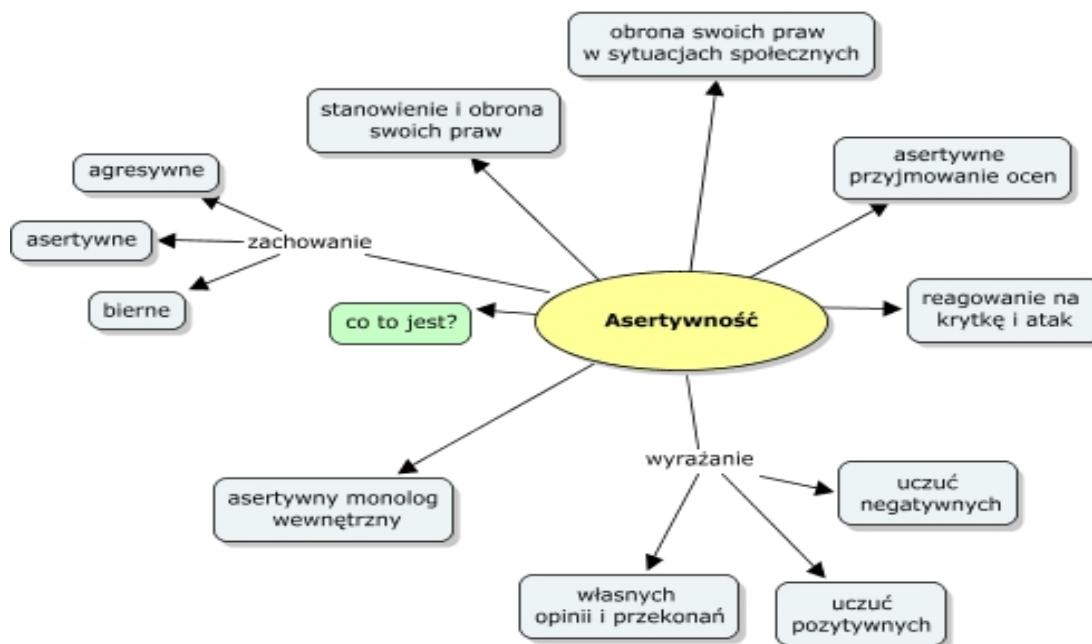
Pomożemy Ci w Twoim Osobistym Rozwoju

PROGRAM



1. Czym jest asertywność
uzgodnienie definicji i rozwianie wątpliwości
2. Postawa agresywna, bierna i asertywna
jak odróżnić zachowania nieasertywne od asertywnych, twoja mapa asertywności - test na asertywność,
3. Stanowienie i obrona swoich praw i granic
prawa każdego z nas, określenie terytorium psychologicznego, kłopoty z odmawianiem a asertywna odmowa, 5 praw Fensterheima
4. Obrona swoich praw w sytuacjach społecznych
bariery obrony swoich praw, do czego mamy prawo i dokąd dochodzi granica, na czym się koncentrujesz?
5. Asertywne przyjmowanie ocen
nieskuteczne agresywne lub uległe techniki, techniki, które powodują zachowanie szacunku, zamiana oceny na opinię, naturalne reagowanie na pochwały
6. Reagowanie na krytykę i atak
sytuacje niejednoznaczne i trudne, rozpoznanie takich sytuacji i zastosowanie odpowiedniej techniki
7. Wyrażanie uczuć pozytywnych
8. Wyrażanie uczuć negatywnych
agresywne wyrażanie gniewu, pasywny sposób reakcji, przeciwstawna asertywna postawa, komunikat JA, procedura stopniowania reakcji P.Butler do zmiany niepożądanego sytuacji
9. Wyrażanie własnych opinii i przekonań
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
10. Moje wewnętrzne monologi
blokady asertywnych zachowań, zdemaskowanie wewnętrznego krytyka, zamiana zdań i przekonań z nieasertywnych na pro-asertywne
11. Wybrane techniki asertywne
zdarta płyta, z treści na proces, chwila na oddech, odłożenie na później
12. Autoakceptacja i pozytywne myślenie jako podstawa bycia asertywnym

PROGRAM W FORMIE MAPY:



PRZYKŁADOWE OPINIE KLIENTÓW

- ⑩ ... Szkolenie pomoże bliżej poznać siebie i zrozumieć swoje zachowanie...
-Uczestnik szkolenia otwartego
- ⑩ ... Szkolenie to otworzyło mi oczy na wiele zagadnień. Mam nadzieję, że ułatwi mi to kontakty ze współpracownikami
-Uczestnik szkolenia otwartego
- ⑩ ... Zdecydowanie polecam wszystkim, którzy nie czują się pewnie w relacjach interpersonalnych.
-Uczestnik szkolenia otwartego
- ⑩ ... Szkolenie pomaga zrozumieć swoje emocje i mechanizm, który pozwoli uniknąć konfliktów.
-Uczestnik szkolenia otwartego
- ⑩ ... Polecam wszystkim, którzy chcą w jasny i czytelny sposób wyrażać swoje opinie.
-Uczestnik szkolenia otwartego