



Szkolenie

„Asertywność”

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

Masz prawo do wyrażania siebie, swoich potrzeb, uczuć, opinii

- tak długo dopóki nie raniś 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

Dzięki temu szkoleniu:

.....

- rozpocznie się Twoja przemiana w człowieka asertywnego
- uzyskasz pewność siebie w trudnych sytuacjach
- nauczysz się mówić NIE osobom, które mogą chcieć Cię wykorzystać
- przestaniesz wszystkich za wszystko przeproszać
- będziesz potrafił wyrazić swoją złość nie raniąc innych
- poznasz prawa człowieka asertywnego i zaczniesz je stosować
- wyrazisz swoją opinię pewnie i stanowczo
- przeprowadzisz wewnętrzny monolog, który pozwoli Ci lepiej poznać siebie i odblokuje asertywne zachowania

CELE SZKOLENIA:

.....

- 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

PROGRAM

- Czym jest asertywność
- Postawa agresywna, bierna i asertywna
- Obrona swoich praw i granic
- Wyrażanie uczuć, opinii i przekonań
- Reagowanie na krytykę i atak
- Moje wewnętrzne monologi
- Zamiana ocen na opinie
- Autoakceptacja i pozytywne myślenie jako podstawa bycia asertywnym

CZAS TRWANIA

1 lub 2 dni

METODY SZKOLENIA

- Warsztatowo-wykładowe: praca w grupach, ćwiczenia i zadania praktyczne, scenki, dyskusje, praca indywidualna, mini-wykłady
- Zakładamy aktywny udział uczestników

PŁATNOŚĆ

- Cena ustalana indywidualnie z klientem
 - płatność 80 % wartości szkolenia najpóźniej na 2 dni przed szkoleniem
- cena uwzględnia:
 - udział trenera
 - przygotowanie i przeprowadzenie szkolenia
 - na życzenie konsultację przed-szkoleniową (analiza potrzeb Państwa firmy)
 - materiały szkoleniowe dla uczestników
 - możliwość kontaktu z prowadzącym również po zajęciach (konsultacje)
 - imienny certyfikat dla każdego uczestnika

KONSULTACJA PRZEDSZKOLENIOWA

W celu zaplanowania szkolenia zgodnie z Państwa oczekiwaniami proponujemy przedszkoleniową diagnozę potrzeb. Te informacje pomogą w optymalnym zaplanowaniu i doborze zadań i ćwiczeń szkoleniowych.

Z poważaniem

Iwona Kotłowska

iwona.kotlowska@eduinnowacja.pl

www.eduinnowacja.pl

Dane do kontaktu:

- E-MAIL: biuro@eduinnowacja.pl
- GADU GADU: **5060870**
- SPIK eduinnowacja@jabber.wp.pl
- KOM.: **502-259-726**
- SKYPE: **Edu-Innowacja**

O FIRMIE



Misja Edu-Innowacja:

Pomożemy Ci w Twoim Osobistym Rozwoju.

Po szkoleniach będziesz wiedział - jak możesz kierować sobą i swoim życiem, a dzięki ćwiczeniom - będziesz czuł, że Twoje życie zmienia się na lepsze.

Oferujemy szkolenia otwarte stacjonarne, e-szkolenia przez Internet oraz szkolenia zamknięte dla firm. Specjalizujemy się w szkoleniach z zakresu Rozwoju Osobistego.

Na życzenie prowadzimy także szkolenia sprzedażowe, z obsługi klienta czy rozwoju umiejętności kadry menedżerskiej.

Iwona Kotłowska - właścicielka firmy i jednocześnie trener. Doświadczenie w szkoleniach w jednej z największych firm handlowych jako Trener Wewnętrzny.

Certyfikat ukończenia Szkoły Trenerów Biznesu. Absolwentka Uniwersytetu Gdańskiego wydziału Zarządzania. Szereg kursów i szkoleń, m.in.: „Techniki szkoleń grupowych”, „Jak szkolić w miejscu pracy”, „Budowanie zespołu”, „Coaching”, „Zarządzanie wynikami pracy”, „Rozmowa oceniająca”, „Efektywne Umiejętności Kierownicze”, „Zarządzanie czasem”, „Obsługa klienta”, „Aktywna sprzedaż”, „Trudny klient” i wiele innych.

„Edu-Innowacja”

Iwona Kotłowska
ul. Wingronowa 19
80-410 Gdańsk

NIP: 957-032-87-88

REGON: 220213398

KONTO: mBank 67 1140 2004 0000 3302 4192 0405