

# Asertywność

## Cele szkolenia

- Poznanie zasad asertywności – rozróżnianie typów zachowań.
- Autodiagnoza – poznanie swoich silnych i słabych obszarów w zachowaniu asertywnym.
- Ćwiczenie technik – umiejętności asertywnej odmowy, prośby, informacji zwrotnej, wymiany poglądów.
- Analiza sposobów radzenia sobie z emocjami.

## Tematy poruszane na szkoleniu

- Definicja pojęcia asertywność?
  - rozróżnianie zachowań (asertywność a agresja i uległość)
  - dlaczego warto być asertywnym?
  - koncepcje asertywności
  - warunki asertywności
- Rozpoznawanie zachowań asertywnych, agresywnych i uległych:
  - autodiagnoza własnych silnych i słabych obszarów
  - jak rozpoznać asertywność - zachowania niewerbalne, słowa klucze
- Docenianie:
  - wyrażanie uznania
  - dawanie i przyjmowanie pochwał
  - formułowanie pochwał
  - ćwiczenie chwalenia i bycia chwalonym
- Konstruktywna krytyka:
  - udzielanie negatywnych informacji zwrotnych
  - różnica między krytykowaniem a konstruktywną krytyką
  - przyjmowanie negatywnych informacji zwrotnych
  - reagowanie w sytuacji niezrozumiałej lub niesprawiedliwej krytyki
- Techniki asertywne:
  - zdarta płyta
  - demaskowanie aluzji
  - konkretyzowanie
- Wyrażanie opinii:
  - asertywna wymiana poglądów
  - wyrażanie swoich przekonań i opinii
  - bariery przed wyrażeniem własnego zdania
- Egzekwowanie ustaleń:
  - proszenie i egzekwowanie, gdy nie mam władzy formalnej
  - sposoby przekraczania wewnętrznych przeszkód
- Odmawianie:
  - umiejętność powiedzenia „nie”
  - ćwiczenie stanowczości
  - granice odmawiania
- Gniew:
  - techniki radzenia sobie z gniewem

- 
- sposoby wyrażania gniewu
  - asertywne reagowanie w sytuacji ataków i manipulacji
  - Wewnętrzny krytyk:
    - techniki radzenia sobie z własnymi barierami