

Trening asertywności

Szkolenie w CDV

Program

- 1. Czym jest asertywność?**
 - Definicja asertywności.
 - Dlaczego warto być asertywnym?
 - Jakie są warunki asertywności?
- 2. Rozpoznanie asertywności:**
 - Jak ocenić swój poziom asertywności? Autodiagnoza własnych silnych i słabych obszarów.
 - Jak rozpoznać asertywność w biznesie?
- 3. Poczucie własnej wartości w asertywności:**
 - Jak wyznaczać osobiste terytorium psychologiczne?
- 4. Trening asertywności- komunikacja asertywna:**
 - Analiza transakcyjna a poziom asertywności. Asertywność a głos dorosłego, głos dziecka i głos rodzica.
 - Jak budować komunikaty asertywne- komunikaty Ja OK., Ty OK.
- 5. Trening asertywności- docenianie:**
 - Jak wyrażać uznanie na dobrym poziomie asertywności?
 - Jak budować, przekazywać i przyjmować pochwały?
- 6. Trening asertywności- przyjmowanie krytyki:**
 - Jak przygotować się do udzielania negatywnych informacji zwrotnych?
 - Kiedy krytykujemy a kiedy budujemy most porozumienia?

- Jak asertywnie przyjmować negatywne informacje zwrotne?
 - Jak radzić sobie z niesłusznym oskarżeniem ze strony klienta, współpracownika, przełożonego?
7. Trening asertywności- wyrażanie opinii:
- Jak asertywnie wymieniać poglądy oraz opinie?
 - Jak radzić sobie z barierami przed wyrażeniem własnego zdania?
 - Kiedy nie warto wchodzić w dyskusję?
8. Trening asertywności- egzekwowanie:
- Jak asertywnie prosić bądź egzekwować?
9. Trening asertywności- odmawianie:
- Jak asertywnie odmawiać?
 - Kiedy nie warto odmawiać i jak zadbać o swój interes?

 **Czas trwania**

1 dzień | 8 godzin