

FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY

Kurs: Trening asertywności

DANE ZGŁASZAJĄCEGO:

Nazwa firmy:

.....

Adres:

Telefon:

E-mail:

DANE UCZESTNIKA:

Imię i nazwisko:

.....

Adres:

E-mail:

**Oświadczam, że akceptuję warunki
uczestnictwa i zobowiązuję się do dokonania
opłaty w wysokości 1200 PLN na konto:
mBank S.A
55 1140 2004 0000 3602 4920 6726**

Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych dla celów marketingowych przez TVGA Marek Weryński zgodnie z Ustawą o ochronie danych osobowych (Dz.U. nr 133/97, poz. 883) oraz zgadzam się otrzymywanie informacji handlowych drogą elektroniczną od TVGA Marek Weryński zgodnie z Ustawą z dnia 18.07.2002 r.(Dz.U. nr 144, poz.1204) o Świadczeniu usług drogą elektroniczną.

Jednocześnie informujemy, że przysługuje Państwu prawo do wglądu i poprawiania zgromadzonych danych.

NIE TAK

Pieczęć firmy i podpis osoby zgłaszającej

WARUNKI UCZESTNICTWA

- Warunkiem uczestnictwa jest odesłanie faksem pod nr (+48 22)490 59 09 lub e-mail'em na adres info@tvga.pl wypełnionego formularza zgłoszeniowego oraz dokonanie wpłaty na konto organizatora w terminie 7 dni przed datą szkolenia.
- W przypadku rezygnacji w terminie do 7 dni roboczych przed rozpoczęciem szkolenia organizator zobowiązuje się do zwrotu 50% wpłaconej kwoty. Po tym terminie kwota opłaty za uczestnictwo nie podlega zwrotowi.
- TVGA zastrzega sobie prawo odwołania szkolenia z przyczyn od siebie niezależnych. W takim przypadku TVGA zwraca uczestnikowi całą wpłaconą kwotę. W przypadku odwołania szkolenia z przyczyn wskazanych wyżej TVGA proponuje uczestnikom udział w szkoleniu w innym terminie.
- Pełna treść warunków uczestnictwa w szkoleniu znajduje się na stronie www.tvga.pl



Ul. Miernicza 40 lok. 112
Telefon: (+48 22) 219 5002
Faks: (+48 22) 490 59 09
e-mail: info@tvga.pl
www.tvga.pl



BĄDŹ SOBĄ!

- *trening asertywności dla każdego*

Bądź sobą! **- trening asertywności dla każdego**

- Chcesz być bardziej pewny siebie?
- Chcesz nauczyć się stawiać jasne granice dot. Twojego życia, Twoich potrzeb i oczekiwań?
- Nie chcesz więcej godzić się na coś, na co nie masz ochoty?

Jeśli chociaż na jedno z tych pytań odpowiedziałeś „**TAK**” to to szkolenie jest właśnie dla Ciebie!!

Dowiesz się z niego czym jest asertywność i jak z niej korzystać.

Poznasz metody radzenia sobie w trudnych sytuacjach społecznych, zawodowych i rodzinnych w sposób zgodny z Twoimi wewnętrznymi potrzebami, ale bez ranienia innych.

Nauczysz się metod wyrażania własnych pomysłów, opinii i potrzeb, przyjmowania i udzielania krytyki, chwalenia, mówienia „nie”.

Zdobędziesz umiejętność ochrony siebie samego przed atakami i próbami manipulacji ze strony innych.

Jednym słowem:

nauczysz się być sobą w każdej sytuacji!

Tematyka szkolenia

- Co to jest asertywność?
- Mapa własnej asertywności.
- Prawa asertywności- jak żyć w zgodzie z innymi i bronić własnych praw.
- Jaka jest różnica między zachowaniami agresywnymi, asertywnymi a uległymi?
- Różnica między komunikatem "Ja" i "Ty" oraz konsekwencje ich używania.
- Jak mówić "NIE" bez wyrzutów sumienia?
- Jak asertywnie przyjmować i wyrażać krytykę?
- Asertywne wyrażanie opinii i przekonań.
- Asertywne wyrażanie gniewu.
- Obrona przed zachowaniem inwazyjnym.

Metodologia szkolenia

Zajęcia prowadzone są metodami aktywizującymi kreatywność, intelekt i emocje uczestników. Sposób prowadzenia zajęć pozwala w prosty i praktyczny sposób zapoznać się z najważniejszymi technikami i sposobami asertywnych zachowań.

Podczas naszych szkoleń wykorzystywane są takie metody szkoleniowe jak:

- ćwiczenia,
- symulacje rzeczywistych sytuacji,
- odgrywanie scenek ,
- mini-wykłady,
- prezentacje,
- wizualizacje.

Organizacja szkolenia

Szkolenie organizowane jest w formie warsztatowej.

Zajęcia prowadzone są przez doświadczonych trenerów, posiadających odpowiednią wiedzę i umiejętności szkoleniowe.

Max. wielkość grupy szkoleniowej: 15 osób.

Miejsce szkolenia: Warszawa i okolice

Trening trwa 2 dni szkoleniowe, w czasie których ma miejsce 16 godz. zajęć, podzielonych na 8 sesji szkoleniowych poświęconych odrębnym aspektom szkolenia.

W trakcie szkolenia organizator zapewnia uczestnikom materiały szkoleniowe, przerwy kawowe oraz lunch.

Każdy z uczestników szkolenia otrzymuje po jego zakończeniu zaświadczenie potwierdzające uczestnictwo w treningu.

ZAPRASZAMY!!!