

TRENING ASERTYWNOŚCI

program kursu



A. Trening asertywności – ćwiczenia

- Poznanie uczestników. Zawarcie kontraktu
- Mapa asertywności
- Obrona swoich praw - granic
- Krytyka i pochwały
- Wyrażanie uczuć pozytywnych
- Wyrażanie uczuć negatywnych
- Wyrażanie osobistych opinii i przekonań
- Stanowienie swoich praw
- Sytuacje interpersonalne
- Sytuacje intrapersonalne
- Analiza realizacji zachowań asertywnych w naturalnych sytuacjach życiowych
- Monolog wewnętrzny blokujący uruchomienie zachowań asertywnych
- Praca nad problemami
- Zabieranie głosu
- Analiza realizacji zachowań asertywnych w sytuacjach życiowych
- Asertywna reakcja na poczucie krzywdy lub winy
- Zakończenie

B. Koncepcja zachowań asertywnych

- Asertywność i asertywne zachowanie
- Obrona swoich praw
- Inicjatywa
- Asertywne przyjmowanie ocen
- Reagowanie na krytykę i atak
- Wyrażanie uczuć pozytywnych
- Zakłopotanie
- Wyrażanie uczuć negatywnych
- Wyrażanie własnych opinii
- Asertywny monolog wewnętrzny
- Poczucie winy i krzywdy
- Asertywność w kontakcie z samym sobą

Kolejna edycja rozpoczyna się już w marcu 2011r

Terminy: poniedziałki w godzinach 19.00-21.00 (ewentualnie: środy)

Program kursu: 32 godziny zegarowe, czyli 16 spotkań (marzec – czerwiec)

Koszt: 4,5 rat po 159 zł (łącznie 715,50 zł).

Miejsce: Wielkopolski Instytut Zarządzania, ul. Dąbrowskiego 15/5, 60-838 Poznań.

Zapisy: <http://www.instytutwiz.pl/formularz-zapisu.html>

Kontakt: tel. 061 663 63 92, 061 843 95 33, kom. 0 606 371 117, sekretariat@instytutwiz.pl

Prowadzący: mgr. psychologii Anna Wojciechowska, tel. 506 39 22 77.