

Program webinarium

„Asertywność”

19 września 2023 r. godz. 10:00 - 14:00

Cel szkolenia:

Celem szkolenia jest nabycie umiejętności stosowania komunikatów asertywnych w kontakcie ze współpracownikiem, przełożonym, podwładnym, klientem.

Korzyści dla uczestników:

- dowie się, jakie bariery utrudniają efektywne porozumiewanie się (różne „osobowości”, brak świadomości celu, niezrozumienie poziomów – zadaniowego i społeczno - emocjonalnego, brak umiejętności komunikacji na poziomie jednostki)
- pozna zasady skutecznej komunikacji
- dowie się, dlaczego niektóre informacje są gubione lub ulegają zniekształceniu
- pozna i przećwiczy narzędzia komunikacyjne (parafrazę, rodzaje pytań i zakres ich stosowania, komunikat „ja”)
- pozna sposoby przekazywania informacji w sposób asertywny (konstruktywna krytyka, kanapka informacji zwrotnych, komunikat UFO, technika FUKOZ)

MODUŁ I. ZRÓŻNICOWANIE W POSTAWACH WOBEC SIEBIE I INNYCH. RÓŻNE TYPY POSTAW I ICH WPŁYW NA KOMUNIKACJĘ

1. Typy postaw:
 - postawy nawykowe:
 - agresywna – JA jestem OK – TY jesteś nie OK
 - pasywna – Ja jestem nie OK – Ty jesteś OK
 - manipulacyjna – JA jestem nie OK – TY jesteś nie OK
 - postawy wyuczone:
 - asertywna – Ja jestem OK – TY jesteś OK
2. Korzyści i straty wynikające z postaw nawykowych
3. Korzyści wynikające z bycia asertywnym
4. Mapa asertywności - autodiagnoza
5. Preferowany styl zachowania w różnych obszarach działania

MODUŁ II. ASERTYWNA KOMUNIKACJA – ŚWIADOMOŚĆ EMOCJI I UMIEJĘTNOŚĆ ZASTOSOWANIA ASERTYWNYCH KOMUNIKATÓW.

1. Trzy wymiary asertywności: postawa, zachowanie, techniki
2. Poziomy konfliktów (informacja, cele, czynniki strukturalne, wartości, relacje)
3. Emocje – wróg czy sprzymierzeniec w asertywnej komunikacji
4. Trening świadomości i wyrażania emocji
5. Komunikat blokujący komunikację interpersonalną
 - komunikat „TY”
6. Udoskonalenie umiejętności efektywnego komunikowania się.
7. Jak wykorzystać asertywne komunikaty kiedy:
 - krytyka jest częściowo słuszna, ale zbyt szeroko zakrojona
 - krytyka ocenia ciebie, a nie działanie
 - krytyka wyrażona jest w agresywnej formie
 - krytyka podana jest w formie aluzji

MODUŁ III. TRENING WYBRANYCH TECHNIK ASERTYWNYCH

1. Trening technik asertywnych:
 - asertywny komunikat „ja” – odwoływanie się do opisu rzeczywistości
 - komunikat ufo – odwoływanie się do faktów
 - technika fukoz – odwoływanie się do zaplecza
 - technika mówienia „nie” – asertywna odmowa
 - techniki wspomagające:
 - „przykro mi”
 - „jest mi trudno”
 - technika zamglenia
 - zdarta płyta
2. Sposoby przekazywania trudnych informacji:
 - Konstruktywna krytyka – odwoływanie się do zachowania, nieocenianie osoby,
 - Kanapka informacji zwrotnych - metoda budująca pozytywny stan emocjonalny.