

Kategoria szkolenia: **KOMPETENCJE MANAGERSKIE**

Nazwa szkolenia: **Asertywność**

Czas trwania szkolenia: **7 godzin**

Uczestnicy szkolenia z asertywności zdobędą praktyczne umiejętności, które pozwolą im wyrażać swoje potrzeby i opinie w sposób asertywny, bez naruszania praw innych osób. Nauczą się także lepiej radzić sobie z konfliktami i krytyką, co przełoży się na poprawę relacji w życiu zawodowym i prywatnym.

Szkolenie jest prowadzone w sposób interaktywny i angażujący, umożliwiając uczestnikom aktywne uczestnictwo i wymianę doświadczeń.

Program szkolenia:

1. Diagnoza własnej asertywności:
 - Obszary zachowań asertywnych,
 - Typy zachowań w trudnych sytuacjach.
2. Asertywna komunikacja:
 - Asertywność w pracy w komunikacji niewerbalnej,
 - Asertywna komunikacja,
 - Jaki wpływ ma na asertywność mój styl komunikacji?
3. Stawianie granic:
 - Zasady konstruktywnej krytyki,
 - Zasady postępowania w sytuacji konfliktowej,
 - Kiedy odmawiać i jak odmawiać?
4. Czym różni się asertywność od manipulacji i agresji?
 - Techniki nadawania priorytetów.
5. Asertywność:
 - Mapa asertywności,
 - Rodzaje zachowań (uległe, agresywne, asertywne),
 - Sfery asertywności.

Forma szkolenia: **wykładowo-warsztatowa**

Korzyści dla uczestników szkolenia:

- Poznanie własnej asertywności.
- Poznanie zasad asertywnej komunikacji.
- Zdobywanie wiedzy na temat stawiania granic, konstruktywnej krytyki oraz postępowania w sytuacjach konfliktowych.

Efekty uczenia się:

- Uczestnik diagnozuje własny poziom asertywności oraz identyfikuje typy zachowań w trudnych sytuacjach.
- Uczestnik stosuje zasady asertywnej komunikacji, w tym komunikacji niewerbalnej, i analizuje wpływ swojego stylu komunikacji na relacje zawodowe.
- Uczestnik wyznacza granice w relacjach, wykorzystując techniki konstruktywnej krytyki, asertywnej odmowy i rozwiązywania konfliktów.
- Uczestnik odróżnia asertywność od manipulacji i agresji oraz stosuje techniki nadawania priorytetów w sytuacjach zawodowych.
- Uczestnik interpretuje mapę asertywności i rozpoznaje rodzaje zachowań (uległe, agresywne, asertywne) w różnych sferach życia.

Adresaci szkolenia:

- Pracownicy wszystkich szczebli organizacji, którzy chcą wyrażać swoje potrzeby i opinie w sposób asertywny oraz nauczyć się „sztuki odmawiania”.
- Managerowie i liderzy zespołów, którzy pragną poprawić swoje umiejętności w zakresie zachowań asertywnych.
- Wszystkie osoby, które chcą doskonalić swoje umiejętności managerskie.

Sprawdź aktualne promocje skanując kod QR!

Lub odwiedź stronę: www.luqam.com/szkolenia/harmonogram



Zapraszamy do zapisów!

W przypadku potrzeby przygotowania oferty korporacyjnej dla firmy – prosimy o kontakt!



Marta **Wróbel**

e-mail: szkolenia@luqam.com
mob: +48 507 174 084

W razie pytań, **zapraszam do kontaktu!**

Znajdź nas:

www.luqam.com

 @LUQAM

 @LUQAM

