

Asertywna komunikacja – jak mówić i czuć się z tym dobrze?

Podczas warsztatów dowiesz się, jak:

- ❖ słuchać, by rzeczywiście słyszeć
- ❖ wiele komunikujemy, nie wypowiadając ani słowa
- ❖ precyzować wypowiedzi, by były dobrze zrozumiane
- ❖ asertywnie odmawiać dbając o własne granice
- ❖ asertywnie przyjmować krytykę
- ❖ formułując oceny, nie raniąc innych
- ❖ wyrażać złość, nie przekraczając granic innych
- ❖ ważne są pozytywne wzmocnienia i jak je wyrażać

Metody: ćwiczenia interaktywne, ćwiczenia zawierające wgląd w siebie, nauka zachowań, analiza doświadczenia, dyskusja, mini-wykład

Warsztat trwa 16 godzin dydaktycznych