

Szkolenia • Treningi • Coaching • Konsultacje

T r e n i n g a s e r t y w n o ś c i

JA WYGRYWAM, TY WYGRYWASZ...

Jak postępować
w zgodzie z własnymi
przekonaniami
nie naruszając przy tym
praw innych ludzi.



Jakie są dobre strony „trudnych” emocji

czyli praca z kołem emocji w celu zrozumienia i zaakceptowania wszystkich uczuć np. uzasadnionej złości.

Jakie są powody zachowań nieasertywnych

czyli kiedy mamy do czynienia z uległością, agresją i zachowaniami bierno-agresywnymi i czy takie działania mają jakieś pozytywne konsekwencje.

Jak odkrywać własne mocne i słabe strony

czyli praca z monologiem wewnętrznym wspierająca postawę asertywną.

Jak asertywnie zareagować na czyjeś uwagi

czyli asertywne przyjmowanie pochwał i krytyki.

Jakie są techniki asertywne

czyli kiedy stosować „zdartą płytę”, „zamglenie”, „asertywną parafrazę” czy może technikę „słonia”.

Jak odmawiać

czyli czy można bezwzględnie odrzucić czyjąś prośbę, a może zdecydowanie, łagodnie i bez lęku powiedzieć „nie”.

Jak w oparciu o poczucie własnej wartości pozwolić sobie na bycie nieasertywnym

czyli swobodne kreowanie indywidualnej postawy.

Dowiedz się więcej: szkolenia@haller.pl