

## Program szkolenia

<b>Tytuł szkolenia</b>	Moduł fakultatywny Akademii Liderów: „Asertywność”	
<b>Adresat kursu</b>	Pracownicy i pracowniczki kadry zarządzającej	
<b>Informacje dotyczące prowadzących szkolenie:</b>		
<b>Imię i nazwisko, kontakt</b>	dr Dorota Kobylińska/Wydział Psychologii UW, dorotak@psych.uw.edu.pl	
<b>Informacje dotyczące szkolenia:</b>		
<b>Liczba godzin dydaktycznych</b>	8 godzin	
<b>Termin szkolenia</b>	21 października 2022r.	
<b>Dni i godziny zajęć</b>	21.10.2022	9:00-16:00
<b>Miejsce prowadzenia zajęć</b>	Online	
<b>Rodzaj prowadzonych zajęć</b>	Warsztaty	
<b>Cele szkolenia</b>	<p>Cel ogólny: Zapoznanie uczestników z tematyką asertywności, w obszarze asertywnej odmowy, ochrony własnych granic, asertywnego udzielania i przyjmowania informacji zwrotnych, w tym radzenia sobie z krytyką</p> <p>Cele szczegółowe:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Przekazanie wiedzy o tym, czym jest asertywność, doprecyzowanie obszarów asertywności.</li><li>2. Diagnoza własnej asertywności uczestników w różnych obszarach.</li><li>3. Praktyczne przećwiczenie umiejętności wchodzących w skład asertywnej komunikacji na podstawie [poznanych metod</li></ol>	

### Opis programu zajęć

1. Wprowadzenie (cel, zasady).
2. Dwa krótkie ćwiczenia integracyjne związane z komunikacją i asertywnością
3. Zebranie skojarzeń uczestników z asertywnością, Przedstawienie definicji asertywności.
4. Praca w podgrupach na podstawie przygotowanych materiałów („gra w asertywność”): wypowiedzi i zachowania asertywne, uległe i agresywne.
5. Mapa asertywności – diagnoza własnej asertywności plus omówienie w parach.
6. Asertywne odmawianie: model oraz ćwiczenie na przykładach pochodzących z doświadczenia uczestników.
7. Mini-wykład na temat asertywnego udzielania i przyjmowania informacji zwrotnej.
8. Ćwiczenie w parach: moje najbardziej i najmniej asertywne przyjęcie/udzielenie opinii.
9. Asertywne przyjmowanie krytyki (komunikat „Ja”: wprowadzenie modelu oraz ćwiczenie polegające na odgrywaniu scenek na podstawie opisów sytuacji przygotowanych przez prowadzącą)
10. Asertywna samoocena
11. Ćwiczenie asertywnego komunikowania się na podstawie sytuacji pochodzących z życia zawodowego uczestników - odgrywanie scenek.
12. Zakończenie szkolenia.

### Efekty kształcenia:

Po ukończeniu szkolenia uczestnik:

- Rozumie, czym jest asertywność i czym różni się od uległości i agresji
- Ma samoświadomość swych mocnych i słabych stron w kontekście asertywności
- Wie, czym jest asertywne odmawianie, udzielanie i przyjmowanie opinii, w tym asertywne przyjmowanie różnych rodzajów krytyki
- Zna metody asertywnego przyjmowania krytyki
- Potrafi podać przykłady prawidłowych, asertywnych wypowiedzi w powyższych kontekstach

### Metody pracy:

Mini-wykłady

Ćwiczenia indywidualne

Ćwiczenia w parach/trójkach

Dyskusja

**Metody weryfikacji efektów kształcenia:**

- I. Pre-test**
- II. Post-test**

**Program przygotowany przez: Dorota Kobylińska**