**Program szkolenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tytuł szkolenia** | **Asertywność** |
| **Adresaci kursu** | pracownicy i pracowniczkiadministracji |
| **Informacje dotyczące prowadzących szkolenie:** | |
| **Imię i nazwisko, kontakt** | Dorota Kobylińska  [dorotak@psych.uw.edu.pl](mailto:dorotak@psych.uw.edu.pl) |
| **Informacje dotyczące szkolenia:** | |
| **Liczba godzin dydaktycznych** | 8 |
| **Termin szkolenia** | 12.12.2022 |
| **Godziny zajęć** | 9.00-16.00 |
| **Miejsce prowadzenia zajęć** | budynek Neofilologii (ul. Dobra 55), piętro 1., sala 1.138 |
| **Rodzaj prowadzonych zajęć** | warsztaty |
| **Cele szkolenia** | 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 |
| Cele szczegółowe:   * Przekazanie wiedzy o tym, czym jest asertywność, doprecyzowanie obszarów asertywności * Diagnoza własnej asertywności uczestników w różnych obszarach * Praktyczne przećwiczenie umiejętności wchodzących w skład asertywnej komunikacji na podstawie poznanych metod |
| **Opis programu zajęć** | * Wprowadzenie (cel, zasady). * Zebranie skojarzeń uczestników związanych z asertywnością, Przedstawienie definicji asertywności. * Doprecyzowanie czym jest asertywność: praca w podgrupach na podstawie przygotowanych materiałów („gra w asertywność”): wypowiedzi i zachowania asertywne, uległe i agresywne. * Mapa asertywności – diagnoza własnej asertywności plus omówienie w parach. * Asertywne odmawianie: model oraz ćwiczenie na przykładach pochodzących z doświadczenia uczestników. * Mini-wykład na temat asertywnego udzielania i przyjmowania informacji zwrotnej. * Ćwiczenie w parach: moje najbardziej i najmniej asertywne przyjęcie/udzielenie opinii. * Asertywne udzielanie krytyki (komunikat „Ja“: wprowadzenie modelu oraz ćwiczenie polegające na odgrywaniu scenek na podstawie opisów sytuacji przygotowanych przez prowadzącą), asertywna odpowiedź na niewłaściwą krytykę * Asertywna samoocena * Ćwiczenie asertywnego komunikowania się na podstawie sytuacji pochodzących z życia zawodowego uczestników - odgrywanie scenek. * Zakończenie szkolenia. |
| **Efekty kształcenia**  **Po szkoleniu 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 w parach * ćwiczenia w podgrupach * dyskusja | |
| **Metody weryfikacji efektów kształcenia:**  **- pre- i posttest** | |

Program opracował/a: Dorota Kobylińska