**Program szkolenia**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tytuł szkolenia** | **Asertywność** |
| **Adresaci kursu** | pracownicy i pracowniczkiadministracji |
| **Informacje dotyczące prowadzących szkolenie:** |
| **Imię i nazwisko, kontakt** | Dorota Kobylińskadorotak@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