



## Program szkolenia stacjonarnego "Asertywność w pracy" realizowanego w ramach programu Inicjatywa Doskonałości – Uczelnia Badawcza (IDUB)

**Prowadząca: dr Dorota Kobylińska, Wydział Psychologii UW**

Celem szkolenia jest zapoznanie uczestników z tematyką asertywności, w obszarze asertywnej odmowy, ochrony własnych granic, asertywnego udzielania i przyjmowania informacji zwrotnych, w tym radzenia sobie z krytyką.

Program szkolenia obejmuje 8 g. dydaktycznych i jest realizowany w formie 2-dniowej. W trakcie trwania każdego szkolenia przewidziane są przerwy.

### 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.

### Oczekiwania pod adresem uczestników:

Szkolenie przeznaczone jest dla osób, które są zainteresowanych tematyką asertywności. Potrzebne będzie konto mailowe w domenie @uw.edu.pl, podstawowa umiejętność korzystania z Google Meet i ZOOM (dołączanie do spotkania), aktualne oprogramowanie komputera, głośniki lub słuchawki.

### Ramowy program

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



UNIwersytet  
Warszawski



INICJATYWA DOSKONAŁOŚCI  
UCZELNIA  
BADAWCZA

**Pytania prosimy kierować na adres:**

[szkolenia.dydaktyczne@uw.edu.pl](mailto:szkolenia.dydaktyczne@uw.edu.pl)

Istnieje możliwość realizacji programu szkolenia na zamówienie jednostek UW.