



UNIwersytet
Warszawski



Program szkolenia

Tytuł szkolenia	Asertywność – jak wyrażać swoje zdanie z poszanowaniem praw i potrzeb swoich i drugiej strony.
Adresaci kursu	Pracownicy i pracowniczki administracji
Informacje dotyczące prowadzących szkolenie:	
Imię i nazwisko, kontakt	Agata Wrona agata.wrona@adm.uw.edu.pl 606681278
Informacje dotyczące szkolenia:	
Liczba godzin dydaktycznych	16 godzin
Termin szkolenia	11 i 12 maja 2023
Godziny zajęć	9:00-16:00
Miejsce prowadzenia zajęć	ECEG Chęciny
Rodzaj prowadzonych zajęć	Warsztaty
Cele szkolenia	Cel ogólny: Nabycie lub usprawnienie umiejętności asertywnej komunikacji.



UNIwersytet
Warszawski



	<p>Cele szczegółowe:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Zapoznanie się z pojęciem asertywności, zaletami i korzyściami wdrożenia jej w życie.2. Przekazanie informacji na temat umiejętności nazywania i rozpoznawania potrzeb u siebie i innych.3. Przekazanie wiedzy dotyczącej narzędzi wspomagających asertywną komunikację, w tym informacji zwrotnej.4. Wiedza na temat komunikowania swoich granic i mówienia nie.5. Nauczenie uczestników jak stosować asertywność w praktyce, w tym jak zaprojektować plan wdrożenia lub usprawnienia asertywności w codziennym życiu.
--	---



Opis programu zajęć

Warsztat o asertywności ma na celu wdrożenie w życie lub usprawnienie asertywnej komunikacji na co dzień, w pracy, między współpracownikami, w domu, czyli w relacjach międzyludzkich.

Program zajęć bazuje na metodzie warsztatowej. Uczestnicy będą zdobywać wiedzę i umiejętności związane z asertywnością poprzez doświadczenie.

Program warsztatu „ASERTYWNOŚĆ – jak wyrażać swoje zdanie z poszanowaniem praw i potrzeb swoich i drugiej strony.”:

1. Asertywność – pojęcie, zalety, dlaczego warto wdrożyć w życie
2. Potrzeby – jak rozpoznać, nazwać u siebie i innych.
3. Komunikaty asertywne, agresywne, pasywne – jak rozpoznać, jak odróżnić
4. Narzędzia komunikacji asertywnej. Przyjmowanie i wyrażanie informacji zwrotnej.
5. Uwzględnianie granic w komunikacji. Umiejętność mówienia nie.
6. Asertywność w praktyce. Stosowanie komunikatów asertywnych.
7. Plan wdrożenia lub usprawnienia asertywności do codziennej komunikacji.



UNIwersytet
Warszawski



Efekty kształcenia:

Po ukończeniu szkolenia uczestnik/ uczestniczka:

1. Będzie miał / miała wiedzę na temat asertywności, jej zaletach, korzyściach i wpływie jaki może wywrzeć na efektywność komunikacji.
2. Będzie potrafiła / potrafił rozpoznać i nazwać potrzeby swoje oraz innych.
3. Otrzyma wiedzę na temat różnic dotyczących komunikatów asertywnych, agresywnych, pasywnych i będzie wiedziała / wiedział, jak zadbać o swoje potrzeby.
4. Pozna narzędzia komunikacji asertywnej, w tym wiedzę na temat przyjmowania i wyrażania informacji zwrotnej.
5. Będzie miał / miała możliwość przeciwiczyć uwzględnianie granic w komunikacji.
6. Poćwiczy stosowanie komunikatów asertywnych w praktyce.
7. Rozpisze swój plan wdrożenia lub usprawnienia asertywności w codziennej komunikacji.

Metody pracy:

- Warsztat, edukacja przez doświadczenie
- Praca w parach i grupach

Metody weryfikacji efektów kształcenia:

- I. ewaluacja

Program przygotowany przez: Agata Wrona