**Program kursu/szkolenia realizowanego w ramach Programu**

**„Inicjatywa Doskonałości – Uczelnia Badawcza” (IDUB)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tytuł kursu/szkolenia** | Asertywność – jak wyrażać swoje zdanie z poszanowaniem praw i potrzeb swoich i drugiej strony. |
| **Adresat kursu/szkolenia** | **Pracownicy i pracowniczki administracyjni** |
| **Informacje dotyczące prowadzącego kurs/szkolenie:** | |
| **Imię i nazwisko prowadzącego** | Agata Wrona |
| **Stanowisko (jeśli dotyczy)** | Trenerka, facylitatorka, mediatorka |
| **Jednostka organizacyjna Uniwersytetu (jeśli dotyczy)** | Centrum Pomocy Psychologicznej |
| **Adres e-mail** | [agata.wrona@adm.uw.edu.pl](mailto:agata.wrona@adm.uw.edu.pl) |
| **Telefon kontaktowy** | 606681278 |
| **Krótka informacja dot. doświadczenia prowadzącego w obszarze tematu kursu/szkolenia** | * Certyfikowana trenerka * Wieloletnie doświadczenie w zakresie prowadzenia i projektowania szkoleń * Mediatorka i facylitatorka |
| **Informacje dotyczące kursu/szkolenia:** | |
| **Łączna liczba godzin dydaktycznych kursu/szkolenia** | 16 godzin[[1]](#footnote-1) |
| **Data kursu/szkolenia[[2]](#footnote-2)** | 16-17.11 |
| **Tryb prowadzenia zajęć (podkreśl)** | * Stacjonarny |
|  |  |
| **Preferowana wielkość grupy** | Od 8 do 14 osób |
| **Cele kursu/szkolenia** | Cel ogólny (1 zdanie):  Nabycie lub usprawnienie umiejętności asertywnej komunikacji. |
| Cele szczegółowe (opisz w 3 – 5 punktach):   1. Zapoznanie się z pojęciem asertywności, zaletami i korzyściami wdrożenia jej w życie. 2. Przekazanie informacji na temat umiejętność 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**  (opisz w 5 - 7 punktach) | 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. |
| **Oczekiwania pod adresem uczestników** (umiejętności, oprogramowanie, sprzęt) – jeśli dotyczy  ● gotowość do uczestnictwa w szkoleniu | |
| **Efekty kształcenia** (wymień w 3 – 5 punktach)  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 przećwiczyć uwzględnianie granic w komunikacji. 6. Poćwiczy stosowanie komunikatów asertywnych w praktyce. 7. Rozpisze swój plan wdrożenia lub usprawnienia asertywności w codziennej komunikacji. | |
| **Metody pracy** (podkreśl właściwe lub zaproponuj własne):   * praca indywidualna, * praca w parach, * praca w podgrupach, * materiały audiowizualne, * prezentacje, * ćwiczenia interaktywne, scenki * Warsztat, edukacja przez doświadczenie | |
| **Metody weryfikacji efektów kształcenia** (wymagane w IDUB)   * pre-test * post-test | |

1. zaznacz jeśli szkolenie może być realizowane w kilku częściach [↑](#footnote-ref-1)
2. wypełnić przed każdym kolejnym szkoleniem realizowanym na podstawie tego programu [↑](#footnote-ref-2)