**„Asertywność”**

**Działanie IV.5.2. „Program dla młodych badaczek i dydaktyczek*”***

**w ramach Programu Inicjatywa Doskonałości – Uczelnia Badawcza**

**Prowadzący:** dr Dorota Kobylińska

Termin szkolenia: **25.04.2024 r., godz. 9:30-16:00**

Szkolenie stacjonarne obejmuje 8 godz. dydaktycznych i jest realizowane w formie 1-dniowej.

Celem szkolenie jest zapoznanie uczestniczek z tematyką asertywności, w obszarze asertywnej odmowy, wyznaczania i ochrony własnych granic, asertywnej komunikacji oraz reakcji na krytykę, a w szczególności:

1. Przekazanie wiedzy o tym, czym jest asertywność, doprecyzowanie obszarów asertywności na przykładach.
2. Diagnoza własnej asertywności uczestników w różnych obszarach.
3. Praktyczne przećwiczenie umiejętności wchodzących w skład asertywnej komunikacji na podstawie poznanych metod.

**Program szkolenia:**

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, omówienie w parach.
7. Co składa się na asertywność w komunikacji? – dyskusja.
8. Asertywne odmawianie: model oraz ćwiczenie na przykładach pochodzących z doświadczenia uczestników.
9. Ćwiczenie w parach: moje najbardziej i najmniej asertywne przyjęcie/udzielenie opinii.
10. Asertywne wyrażanie opinii i uczuć (komunikat „Ja“: wprowadzenie modelu oraz ćwiczenie polegające na odgrywaniu scenek na podstawie sytuacji z doświadczenia uczestników)
11. Podstawy asertywności – samoocena i poczucia własnej wartości (mini wykład i ćwiczenie).
12. Ćwiczenie asertywnego komunikowania się na podstawie sytuacji pochodzących z życia zawodowego uczestników - odgrywanie scenek.
13. Podsumowanie, zakończenie.