



Program kursu/szkolenia realizowanego w ramach Programu „Inicjatywa Doskonałości – Uczelnia Badawcza” (IDUB)

Tytuł kursu/szkolenia	Asertywność
Adresat kursu/szkolenia	pracownicy i pracowniczki administracji UW
Informacje dotyczące prowadzącego kurs/szkolenie:	
Imię i nazwisko prowadzącego	dr Alicja Gniewek
Stanowisko (jeśli dotyczy)	
Jednostka organizacyjna Uniwersytetu (jeśli dotyczy)	Wydział Psychologii UW
Adres e-mail	alicja.gniewek@psych.uw.edu.pl
Telefon kontaktowy	+48 660 489 270
Krótką informacją dot. doświadczenia prowadzącego w obszarze tematu kursu/szkolenia	<ul style="list-style-type: none">▪ Prowadzi warsztaty asertywności od 10 lat▪ 3600 przeprowadzonych godzin warsztatowych▪ Współpraca z różnymi instytucjami (NSA, UO UW, rady pedagogiczne w szkołach)
Informacje dotyczące kursu/szkolenia:	
Łączna liczba godzin dydaktycznych kursu/szkolenia	16 godzin ¹
Data kursu/szkolenia²	9-10.05.2024
Tryb prowadzenia zajęć (podkreśl)	<ul style="list-style-type: none">▪ Stacjonarny▪ On – line, z wykorzystaniem aplikacji (podkreśl właściwe):<ul style="list-style-type: none">○ Zoom○ Google Meet○ Innej, jakiej?

¹ zaznacz jeśli szkolenie może być realizowane w kilku częściach

² wypełnić przed każdym kolejnym szkoleniem realizowanym na podstawie tego programu



Preferowana wielkość grupy	od 10 do 16 osób
Cele kursu/szkolenia	Cel ogólny (1 zdanie): Rozwijanie umiejętności asertywnego komunikowania się z innymi osobami
	Cele szczegółowe (opisz w 3 – 5 punktach): <ol style="list-style-type: none">1. Budowanie postawy asertywnej wobec siebie i innych ludzi2. Rozwijanie samoświadomości dot. własnych praw i zachowań3. Usystematyzowanie wiedzy dotyczącej asertywności4. Ćwiczenie umiejętności odmawiania
Opis programu zajęć (opisz w 5 - 7 punktach)	<p>Powitanie uczestników, sprawdzenie listy obecności (10 min.)</p> <p>DZIEŃ 1</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wprowadzenie i integracja2. Czym jest postawa asertywna?<ol style="list-style-type: none">a. Definicja zachowań asertywnych, agresywnych i pasywnychb. Postawa Ja ok-Ty ok;3. Konsekwencje asertywności;4. Moje prawa;5. Przekonania dotyczące asertywności:<ol style="list-style-type: none">a. Model ABCD emocjib. zdania anty- i proasertywne <p>DZIEŃ 2</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wyrażanie siebie - metoda FUKO2. Asertywna odmowa:<ol style="list-style-type: none">a. Strategie i techniki odmawianiab. Ćwiczenie sytuacji własnych3. Asertywne wyrażanie odmiennego zdania4. Radzenie sobie z krytyką<ol style="list-style-type: none">a. Sposoby i techniki na przyjmowanie krytykib. Ćwiczenie sytuacji własnych5. Podsumowanie, zakończenie, przekierowanie uczestników do wypełnienia post-testu na platformę www.szkolenia-rozwoj.uw.edu.pl (10 min.)
Oczekiwania pod adresem uczestników (umiejętności, oprogramowanie, sprzęt) – jeśli dotyczy	



Efekty kształcenia (wymień w 3 – 5 punktach)

Po ukończeniu szkolenia uczestnicy:

- dowiedzą się czym jest asertywność, jak i kiedy jej używać;
- rozwiną samoświadomość w zakresie własnych zachowań komunikacyjnych;
- poznają i przećwiczą konkretne techniki/narzędzia związane z asertywnością

Metody pracy (podkreśl właściwe lub zaproponuj własne):

- **praca indywidualna,**
- **praca w parach,**
- **praca w podgrupach,**
- materiały audiowizualne,
- **praca na konkretnych case'ach,**
- prezentacje,
- burza mózgów,
- ćwiczenia koncepcyjne,
- dyskusja na forum całej grupy,
- inne, jakie?.....

Metody weryfikacji efektów kształcenia (wymagane w IDUB)

- **pre-test**
- **post-test**
- inne, jakie?