**„Sztuka porozumiewania się w dbałości o swoje potrzeby i granice”**

**Działanie V.3.1. „Rozwój kompetencji pracowników*”***

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

**Prowadząca: mgr Agata Wrona, trenerka** w Centrum Pomocy Psychologicznej UW (**biogram**)

Celem szkolenia jest rozwinięcie kompetencji w zakresie komunikacji, dbając o swoje potrzeby i potrafiąc wyznaczyć granice.

Program szkolenia obejmuje 12 godz. dydaktyczne i jest realizowany w formie 2-dniowej. W trakcie spotkań przewidziano przerwy.

**Po ukończeniu szkolenia uczestnik/uczestniczka:**

• zna swoje zasoby, mocne strony;

• wie jak poszukiwać i nazywać swoje potrzeby;

• potrafi wyznaczyć swoje granice;

• zna zasady bezpiecznej komunikacji.

**Ramowy program:**

1. O mnie – zasoby, mocne strony.

2. O potrzebach – rozpoznanie, nazywanie.

3. O granicach – szukanie i wyznaczanie.

4. O komunikacji – nadawca i odbiorca.