

Asertywność i obrona przed manipulacjami

#1 Asertywność – to więcej niż mówienie „nie”

- **Miły o nieasertywnych osobach** – kto tak naprawdę jest asertywny
- **Czym jest „głęboka asertywność”** – jak właściwie rozumieć asertywność – jakie są przyczyny nieasertywnych zachowań
- **Zachowania nieasertywne oraz ich konsekwencje:**
 - Agresja
 - Uległość
 - Manipulacja
- **Jak ocenić, czy zachowujesz się asertywnie**
- **Kiedy zachowanie nieasertywne jest dobrym wyborem**
- **Jakie korzyści płyną z asertywności a jakie są ryzyka**
- **Matryca asertywności** – jak jest u Ciebie

#3 Twój warsztat asertywności – zbuduj swoją wewnętrzną siłę

- **Odwaga** – jak wzbudzić w sobie odwagę w dowolnym momencie – trening 7 kroków skutecznego uruchamiania asertywnego zachowania.
- **Poczucie własnej wartości** – czym jest poczucie własnej wartości i jak je wzmacniać:
 - **Wartości** - Twoje zasoby
 - Zasada TOBe™
- **Pewność siebie** – jak ją zwiększyć stosując Strategię SZM™

#2 Asertywna postawa - wyrzucamy bariery asertywności z Twojej głowy

- **Mechanizmy obronne** – jak świadomie reagować na sytuację w danym momencie.
- **Antyasertywne myślenie** – jak zmieniać negatywny monolog w swojej głowie na myślenie sprzyjające asertywności:
 - Katastrofizowanie
 - Negatywne zdania na swój temat
 - Wygórowane warunki asertywności
 - Samokaranie
 - Powinności i normy
- **Wartości, potrzeby, przekonania** – jak wpływają na Twoją asertywność (praca na poziomach funkcjonowania psychicznego 4GROW™)
- **Prawa asertywne** – jakie masz prawa i jak z nich korzystać

Jak dbamy o Twoje potrzeby:

trening indywidualny



badanie potrzeb

gwarancja terminu



wybór formy szkolenia

kontakt z trenerem



Asertywność i obrona przed manipulacjami

#4 Asertywność w komunikacji i relacjach – trening technik

- **Technika Asertywnej odmowy** – gdy chcesz zadbać w pierwszej kolejności o swoje potrzeby i interesy
- **Technika Zdarłej płyty** - gdy rozmówca nie przyjmuje Twoich słów i wywiera presję
- **Techniki Zawiszy™** - rozmówca chce od Ciebie czegoś, na co nie chcesz się zgodzić
- **Techniki odroczenia asertywnego** - ktoś stawia Cię w sytuacji, w której nie wiesz jeszcze, jak chcesz się zachować, co odpowiedzieć
- **Techniki Alternatywy™** - gdy chcesz w dyplomatyczny sposób pokazać wartość swojego rozwiązania oraz uświadomić konsekwencje wyboru
- **Zasada POP™** - gdy ktoś zwraca się do Ciebie w sposób, którego nie akceptujesz; zachowuje się w sposób, który Ci nie odpowiada

szkolenie prowadzimy w formule:

- ✓ stacjonarnej
- ✓ on-line
- ✓ hybryda - MIX

#5 Konflikty w relacjach i asertywna obrona przed manipulacją – jak asertywnie wyrażać własne zdanie, gdy nie zgadzasz się z rozmówcą

- Jak zmienić kierunek rozmowy i przekuć niekonstruktywny dialog w partnerską merytoryczną rozmowę:
- **Technika Karty na stół™** (dzięki niej jak sprawdzisz intencje Twojego rozmówcy i zdemaskujesz manipulację).
- **Techniki Otwarte Drzwi i Ju-Jitsu** (dzięki nim zareagujesz na niekonstruktywne ataki słowne skierowane w Twoją stronę)
- **Rama problemu vs rama rozwiązania** (NVC - komunikacja bez przemocy wg Marshalla Rosenberga) – jak skupić się na rozwiązaniu, a nie na konflikcie
- **Asertywność bez poczucia winy** - jak zareagować w zgodzie ze sobą i nie zdręzczać się poczuciem winy
- **Asertywność bez poczucia krzywdy** - trójkąt dramatyczny - jak przestać być „ofiara” i zadbać o swoje interesy.



Masz pytania?
Zapraszam do kontaktu

Adrianna Ostrowska
Koordynator ds. Szkoleń Otwartych
789 220 112
adrianna.ostrowska@4grow.pl