

# Jak być asertywnym?

## #1 Asertywność i nieasertywność – gdzie leży granica?

### Odkryjesz:

- Jak ocenić, czy zachowujesz się asertywnie?
- Jakie są przyczyny nieasertywnych zachowań?
- Czy asertywność jest zawsze najlepszym wyborem?
- Czym ryzykujesz działając asertywnie?
- Jakie są konsekwencje nieasertywnych zachowań?
- Kiedy potrafisz zachować się asertywnie.

## #2 Jak uruchomić w sobie odwagę niezbędną do asertywności?

Poznasz 7 kroków skutecznego uruchamiania asertywnego zachowania oraz nauczysz się:

- **Od czego zacząć**, czyli pierwszy krok do asertywności
- Jak zastopować niekorzystną dla Ciebie sytuację?
- Jak wybrać odpowiednią technikę?
- Jak podjąć właściwą decyzję i wybrać najlepsze rozwiązanie?
- Jak zacząć działać i asertywnie zakomunikować swoje zdanie, wyrazić swoje potrzeby, odmówić?



Masz pytania?  
Zapraszam do kontaktu

Adrianna Ostrowska  
Koordynator  
ds. szkoleń otwartych  
789 220 112  
[adrianna.ostrowska@4grow.pl](mailto:adrianna.ostrowska@4grow.pl)

## Jak być asertywnym?

### #3 Techniki asertywności – jak skutecznie odmówić?

Nie lubisz odmawiać? Obawiasz się reakcji rozmówcy na Twoją odmowę? Często z automatu zgadzasz się na czyjąś prośbę, a potem masz do siebie pretensje? Nauczysz się, jak zmienić swoje nastawienie do odmowy i wyrazić „nie” w asertywny sposób, dzięki:

- **Technice asertywnej odmowy** – gdy jesteś przekonany, co do swojej decyzji i chcesz stanowczo odmówić.
- **Technice odroczenia asertywnego** – gdy jeszcze nie wiesz, jak chcesz się zachować, co odpowiedzieć, a chcesz podjąć świadomą decyzję.
- **Technice alternatywy™** - gdy chcesz w dyplomatyczny sposób pokazać wartość swojego rozwiązania oraz uświadomić konsekwencje wyboru.
- **Technice zdartej płyty** – gdy rozmówca nie akceptuje Twojej odpowiedzi, prośby i forsuje dalej swój cel, a Ty chcesz zadbać o swoje interesy..

### #4 Techniki asertywności – jak zareagować na krytykę, atak i manipulację?

Krytyczne uwagi odbierasz osobiście? Na atak reagujesz atakiem? A może bronisz się i tłumaczysz – jak winny, choć wcale winny się nie czujesz? Nauczysz się odpowiedniego podejścia do rozmówcy w sytuacji krytyki, ataku i manipulacji oraz odpowiednich technik reagowania, dzięki:

- **Zasadzie POP™** - gdy ktoś zwraca się do Ciebie w sposób, którego nie akceptujesz.
- **Technice Otwartych Drzwi** – gdy ktoś Cię obraża, poniża, ośmiesza - na forum lub w cztery oczy, a Ty chcesz zachować swój autorytet i przejść sprawnie do rozwiązania problemu.
- **Technice Jujitsu** – gdy rozmówca w niekonstruktywny sposób Cię krytykuje.
- **Technika Karty na stół™** - gdy masz do czynienia z manipulacją, czujesz to, choć nie jesteś w stanie nic wprost jemu/jej zarzucić, a chcesz zachować się w zgodzie ze sobą.