

Trening

Trening asertywności i radzenia sobie ze stresem.

Adresaci treningu:

Trening jest adresowany do osób, które pragną zapanować nad stresem i negatywnymi uczuciami które odczuwają oraz nauczyć się zasad zachowań asertywnych i komunikacji z innymi.

Cel treningu:

Celem treningu jest przekazanie uczestnikom podstawowej wiedzy o postawie asertywnej oraz zapoznania uczestników z zasadami radzenia sobie w sytuacji stresu. Poruszane zagadnienia będą dotyczyły zasad asertywnej komunikacji, analizy zachowań asertywnych, agresywnych i uległych, analizy własnej asertywności, a także sposobów radzenia sobie w sytuacjach stresujących.

Spotkanie przygotowane zostało w mieszanej formie szkolenia i treningu, zapewniającego okazję do praktycznego przećwiczenia swoich zachowań i zmiany nawyków.

Korzyści dla uczestników:

Po szkoleniu uczestnicy będą w stanie:

- potrafić radzić sobie w sytuacjach stresujących
- odróżnić zachowania asertywne od agresywnych i uległych
- budować pozytywne relacje międzyludzkie oparte na zaufaniu i wyrażaniu własnych emocji
- znać zasady obrony przed krytyką i będą potrafili skutecznie argumentować własne poglądy

Uczestnicy:

- nabędą umiejętność prezentacji własnego zdania i opinii w sposób skuteczny ale nieagresywny;
- poznają zasady myślenia i mówienia o swoich zaletach;
- poznają zasady konstruktywnego wyrażania emocji (wobec przełożonych i podwładnych, w pracy i życiu osobistym);
- poznają techniki asertywnego odmawiania, kończenia trudnych rozmów, rozpoznawania symptomów agresji, uległości i skutków takich zachowań.

Szczegółowa tematyka treningu:

- Co to jest asertywność?
- Charakterystyka zachowań asertywnych, agresywnych i uległych.
- Cechy zachowań asertywnych i nieasertywnych.
- Komunikat ja – jako technika zmniejszania oporu u odbiorcy.
- Zasady konstruktywnej krytyki i błędy w jej stosowaniu.
- Asertywne wyrażanie opinii i ocen.
- Stawianie granic.
- Obrona przed krytyką.
- Najczęściej popełniane błędy przy próbie zachowań asertywnych.

- Matryca własnej asertywności - diagnoza zasobów i obszarów do udoskonalenia w asertywności.
- Techniki asertywności reaktywnej (gdy ktoś narusza nasze granice stref komfortu).
- Techniki asertywności proaktywnej (gdy sami przystępujemy do działania).
- Techniki asertywnego egzekwowania.
- Mechanizmy obronne blokujące zachowania asertywne i utrudniające przyjmowanie krytyki - sposoby radzenia sobie z nimi.
- Umiejętność odmawiania i wyrażania swoich uczuć.
- Funkcjonowanie w sytuacji stresowej.
- Fazy stresy.
- Źródła stresu.
- Sposoby radzenia sobie ze stresem.

Metody pracy na treningu:

Podczas prowadzenia warsztatu zostaną wykorzystane:

- techniki prezentacji multimedialnych
- ćwiczenia w grupie
- dyskusje
- ćwiczenia pojedynczych uczestników przed grupą
- feedback
- testy
- gry i zabawy.

Czas trwania:

Osiem godzin pracy z grupą, w tym dwie przerwy kawowe (15') i przerwa obiadowa (30')