

ASERTIVITA I. modul



AIO EDUCATION

VZDELÁVACIE A PORADENSKÉ SLUŽBY
OD ROKU 2008

Naučíte sa lepšie presadiť svoje názory a práva pri zachovaní pozitívnych vzťahov s ľuďmi. Získate návody ako odolávať neoprávneným požiadavkám zo strany svojho okolia, osvojíte si schopnosť povedať „nie“ bez pocitu viny. Zistíte ako sa najlepšie vysporiadať s negatívnymi pocitmi a hnevom. Získate zručnosti na odhalenie manipulácie a naučíte sa ako asertívne reagovať na útok a manipuláciu. Naučíte sa zvládať konfliktné situácie bez zbytočných emócií a využívať prístupy, ktoré možno použiť aj v súkromnom živote.

Obsah intenzívneho jednodňového tréningu:

- Asertivita ako filozofia prístupu k sebe a k iným
- Partnerstvo v asertívnom správaní: „Ja som OK – ty si OK“
- Naučme sa rozlišovať konštruktívne a deštruktívne postupy
- Prečo sme niekedy agresívni alebo ustupujeme, aj keď nemusíme
- Asertívne taktiky zvládania agresivity iných
- Požiadanie o pomoc je OK
- Presadenie oprávneného nároku
- Ako ľudia manipulujú
- Manipulácie kontrolujeme tým, že ich dokážeme rozpoznať
- Poznanie asertívnych práv ako obrana voči manipulácii
- Asertívne taktiky zvládania manipulácií
- Ako povedať „nie“
- Ako odmietnuť manipulatívnu požiadavku
- Príklady zo života a ich riešenie
- Ďalšie asertívne zručnosti môžete získať na školení Asertivita II. modul

Dĺžka: 1 deň

Časový harmonogram: 9:00 – 16:00

www.aioeducation.sk

sledujte nás tiež na Facebooku, Instagrame a LinkedIn