

Informacje o zajęciach warsztatowych

Temat	7 kroków do asertywności - jak budować pozytywne relacje
Dla kogo przeznaczone są zajęcia warsztatowe	Zajęcia warsztatowe przeznaczone są dla osób, które pragną utrzymywać satysfakcjonujące relacje z ludźmi, chcą nauczyć się egzekwować swoje prawa, mają problemy z wyrażaniem siebie.
Cel zajęć warsztatowych	Celem zajęć warsztatowych jest wskazanie korzyści płynących ze stosowania zachowań asertywnych w kontaktach interpersonalnych, zmotywowanie uczestników do pracy nad sobą.
Umiejętności i wiedza, jaką uzyska uczestnik	Wiedza na temat skutecznego, efektywnego porozumiewania się z drugim człowiekiem, zdobycie umiejętności ułatwiających wyrażanie siebie w każdej sytuacji oraz zastosowania zachowań asertywnych w praktyce.
Stosowane metody pracy	Wykład, ćwiczenia indywidualne, symulacje, praca w grupach, dyskusja.
Czas trwania zajęć warsztatowych	2 dni godz. 9-15
Dodatkowe informacje dla uczestnika	Warto zabrać ze sobą materiały do notowania i kanapkę.