

**Tytuł:** ASERTYWNOŚĆ - 7 KROKÓW, jak budować pozytywne relacje

**Forma:** warsztat

**Czas trwania:** 6 godzin

**Zajęcia kierowane są do osób:**

- które pragną utrzymywać satysfakcjonujące relacje z ludźmi
- chcą nauczyć się egzekwować swoje prawa
- mają problemy z wyrażaniem siebie

**Biorąc udział w zajęciach uczestnik:**

- przeanalizuje i zweryfikuje swoją postawę wobec innych osób
- zdobędzie wiedzę na temat efektywnego porozumiewania się i wyrażania siebie w każdej sytuacji
- otrzyma narzędzia do budowania własnej asertywności

**Stosowane metody:**

wykład, praca indywidualna i grupowa, dyskusja

**Dodatkowe informacje:**

Przed zajęciami konieczne jest zgłoszenie się na wstępną konsultację z doradcą zawodowym