

Informacje o zajęciach warsztatowych

Temat	Asertywność krok po kroku - jak być sobą w życiu zawodowym i osobistym
Dla kogo przeznaczone są zajęcia warsztatowe	Zajęcia warsztatowe skierowaną są do osób, które chcą budować pozytywne relacje z innymi ludźmi dzięki kształtowaniu umiejętności otwartego wyrażania swoich myśli, uczuć, potrzeb, egzekwowania swoich praw, z zachowaniem szacunku do innych i siebie samego.
Cel zajęć warsztatowych	Celem zajęć warsztatowych jest rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, kształtowanie postawy asertywnej, zwiększenie świadomości w zakresie sposobów reagowania w sytuacjach trudnych.
Umiejętności i wiedza, jaką uzyska uczestnik	Poznanie sposobów skutecznej i efektywnej komunikacji międzyludzkiej, nabycie umiejętności zastosowania zachowań asertywnych w praktyce oraz poznanie sposobów wyrażania własnych myśli i poglądów w różnych sytuacjach.
Stosowane metody pracy	Wykład, ćwiczenia indywidualne, symulacje, praca w grupach, dyskusja.
Czas trwania zajęć warsztatowych	1 dzień godz. 10 - 15:30
Dodatkowe informacje dla uczestnika	Warto wziąć ze sobą materiały do pisania i kanapkę.