

## Pomiędzy walką a uległością – warsztat umiejętności asertywnych

Być asertywnym to inaczej być w pełni sobą. Korzystać ze swoich zasobów, z wiedzy i doświadczenia tak, żeby z satysfakcją realizować się w różnych obszarach życia, przy jednoczesnym poszanowaniu praw i godności innych ludzi.

**Warsztat umiejętności asertywnych** to sposób na bardziej uważne przyjrzenie się sobie i nauczenie się czasem nowych i innych, a z pewnością bardziej własnych sposobów budowania relacji ze sobą i światem.

### Dzięki temu warsztatowi uczestnicy:

- zwiększą świadomość swoich mocnych stron i rezerw w asertywnym budowaniu relacji z innymi ludźmi,
- przećwiczą najważniejsze umiejętności asertywne dostosowane do ich sytuacji i potrzeb,
- zyskają większe poczucie pewności siebie oraz poznają sposoby radzenia sobie w sytuacjach, które obecnie ich osłabiają i demotywią,
- będą bardziej świadomie bronić swoich ważnych wartości bez naruszania wartości innych ludzi,
- poznają skuteczne sposoby radzenia sobie z presją ze strony innych, zbudują sobie arsenał narzędzi przydatnych w trudnych sytuacjach.

### Ramowy program szkolenia:

1. Czym jest asertywność? Wiedza, umiejętności i postawy sprzyjające byciu asertywnym. Konsekwencje różnych postaw życiowych, wybór własnej drogi kontaktu ze sobą i światem.
2. Analiza własnych mocnych stron i trudności w obszarze asertywności. Stworzenie indywidualnych map asertywności jako drogowskazu do dalszej pracy.
3. Podstawy Analizy Transakcyjnej – trzy sposoby budowania relacji ze sobą i światem.
4. Obrona własnych granic: umiejętne odmawianie, asertywne stawianie granicy, posługiwanie się komunikatami „ja”.
5. Asertywne wyrażanie siebie: wyrażanie własnych emocji, wyrażanie sprzecznych opinii, prośby o ważne rzeczy.
6. Asertywne wyrażanie złości i gniewu. Konstrukttywne wykorzystanie energii własnych negatywnych emocji.
7. Budowanie poczucia własnej wartości. Dialog wewnętrzny, autoanaliza prowadzenia dialogu z samym sobą. Budowanie pozytywnego myślenia poprzez uważne słuchanie siebie i swoich głosów wewnętrznych.