



ASERTYWNOŚĆ W OBLICZU WSPÓŁCZESNYCH WYZWAŃ

Na pytanie – po co nam asertywność? najprościej można odpowiedzieć:

- ✓ bo daje poczucie niezależności i sprawstwa,
- ✓ pozwala podążać drogą, którą sami wybieramy zamiast ulegać zewnętrznym naciskom,
- ✓ sprawia, że nasze relacje z ludźmi stają się wolne od niedomówień i napięć.

Dodatkowo, asertywność w kontakcie z samym sobą wzmacnia naszą odporność na stres i samoakceptację, sprzyja utrzymaniu stabilnej samooceny.

Zapraszamy na przygodę z asertywnością, której każdy może się nauczyć.
Głęboko wierzymy, że w życiu warto mieć wybór, a to gwarantuje nam postawa, która leży u podstaw asertywności, czyli Ja jestem OK. i Ty jesteś OK.

ASERTYWNOŚĆ W OBLICZU WSPÓŁCZESNYCH WYZNAŃ

Program szkolenia

Zakres realizowanej tematyki

1. ASERTYWNOŚĆ JAKO SPOSÓB NA UTRZYMANIE RÓWNOWAGI W TRUDNYCH CZASACH

- Łagodnie i uprzejmie, ale stanowczo
- Jak myśleć w kategoriach Ja jestem Ok i Ty jesteś OK, czyli jak żyć w zgodzie ze sobą i innymi ludźmi
- Co zyskujemy, a co ryzykujemy zachowując się asertywnie? Czy możemy być asertywni nie ryzykując utraty znajomych i przyjaciół

2. JAK STAWIAĆ GRANICE W RELACJACH Z OTACZAJĄCYCH NAS ŚWIATEM

- Świadomość własnych granic jako warunek naszej wolności i autonomii
- Mówienie "NIE" - dlaczego jest takie trudne?
- Kiedy granica staje się naszym murem obronnym przed zachowaniami inwazyjnymi, manipulacją, agresją

3. JĘZYK ASERTYWNOŚCI, CZYLI JAK POROZUMIEWAĆ SIĘ BEZ AGRESJI I BEZ ULEGANIA INNYM

- Dlaczego spełniamy cudze oczekiwania i zaspakajamy potrzeby innych, kosztem własnych
- Co sobą świadomie i nieświadomie komunikujemy?
- Czy warto komunikować się otwarcie, ujawniając własne zdanie i przekonania? Czym ryzykujemy, a co zyskujemy?
- Model porozumienia bez przemocy - 4 kroki w/g Marshalla Rosenberga
- Jak wyrażać i przyjmować oceny bez presji, nacisków i bez ulegania

4. ASERTYWNOŚĆ W OBLICZY KONFLIKTU I RÓŻNICY ZDAŃ

- Co dobrego może wynikać dla nas z konfliktu?
- Dlaczego komunikat z pozycji "JA" wywołuje mniej konfliktów niż komunikat z pozycji "TY"
- Jak przekształcić spór w dyskusję, wymianę poglądów, okazję do udzielenia informacji zwrotnej

5. JAK NEGATYWNE MYŚLENIE WPŁYWA NA NASZE ZDROWIE, EMOCJE I RELACJE Z LUDŹMI?

- Nasz wewnętrzny monolog, czyli co mówimy sami do siebie i czy da się to kontrolować? Trójpoziomowy monolog wewnętrzny Według Erica Berna
- Jak uwolnić się od swojego wewnętrznego krytyka
- Jak zastąpić negatywne myśli pozytywnymi
- Jak wzmacniać własną pewność siebie, unikając arogancji lub fałszywej skromności

6. JAK UMIEJĘTNIE RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM W OBLICZU NIEPEWNOŚCI I ZACHODZĄCYCH CORAZ SZYBCIEJ ZMIAN

- Zwiększanie indywidualnej odporności na stres
- Przykłady ćwiczeń antystresowych

Metody pracy: zajęcia warsztatowe oparte na symulacjach, odgrywaniu ról, ćwiczeniach indywidualnych i grupowych, testach i kwestionariuszach oraz wykładach połączonych z dyskusją.

Zajęcia poprowadzi



Jolanta Korczowska

Psycholog, diagnosta, doświadczony trener biznesu, coach, certyfikowany trener FRIS.

Posiada Międzynarodowy Certyfikat Trenera Zarządzania w zakresie treningu, uczenia się i rozwoju. Jest certyfikowanym trenerem Success Insights – metody diagnostycznej opartej o metodologię Extended DISC. Ukończyła studia podyplomowe w zakresie doradztwa zawodowego (Politechnika Wroclawska) oraz coachingu (Szkoła Wyższa Psychologii Społecznej).

Specjalizuje się w rozwiązywaniu trudnych sytuacji zawodowych. Potrafi zintegrować oraz zaktywizować każdą grupę. Jej autorskie ćwiczenia zawsze mają charakter interaktywny, zapadają w pamięć i inspirują do zmiany.

Opinie o jej szkoleniach:

- Ciekawe i profesjonalne!
- Daje do myślenia.
- Sytuacje z życia wzięte.
- Dużo informacji zwrotnych.
- Bardzo interaktywne! Podobało mi się.

Warunki finansowo-organizacyjne

Temat	ASERTYWNOŚĆ W OBLICZU WSPÓŁCZESNYCH WYZWAŃ
Miejsce	Wrocław, WenderEDU Business Center, ul. Św. Józefa 1/3
Termin	7-8 marca 2022 r Zajęcia w godzinach 09:00–16:00
Finanse	Koszt uczestnictwa jednej osoby w zajęciach: 1190 zł netto. Do powyższej ceny należy doliczyć 23 % VAT. Cena zawiera: <ul style="list-style-type: none"> • 16 godzin dydaktycznych warsztatów, • materiały szkoleniowe i pomocnicze, • serwis kawowego oraz lunch, • zaświadczenia o przebytych szkoleniu dla każdego uczestnika.
Informacja dodatkowa	Koszt noclegu w WenderEDU Business Center w pok. 1-os. ze śniadaniem wynosi 155 zł brutto .
Płatność	Bank Ochrony Środowiska S.A. O/Wrocław 89 1540 1030 2001 7753 1706 0002 z podaniem tematu szkolenia i daty realizacji.
Zgłoszenia	Zgłoszenia przyjmujemy e-mailem, lub telefonicznie: Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. Aleja Piastów 11, 52-424 Wrocław tel./fax: (071) 341 85 10, e-mail: vade@vade.com.pl Pisemne potwierdzenie realizacji szkolenia prześlemy e-mailem do Działu Szkoleń 7 dni przed datą rozpoczęcia zajęć.

Vademecum Sp. z o.o., A. Piastów 11, 52-424 Wrocław, tel: 71 341 85 10, e-mail: vade@vade.com.pl

ZGŁOSZENIE na szkolenie ASERTYWNOŚĆ W OBLICZU WSPÓŁCZESNYCH WYZWAŃ

W terminie (zaznacz właściwy):

7-8.03.2022, Wrocław

ZGŁASZAJĄCY

Pełna nazwa firmy

.....

Dokładny adres

.....

tel.: (0) fax:

e-mail: NIP:

Imię i nazwisko osoby zgłaszanej na szkolenie – stanowisko

1. –

2. –

Data zgłoszenia

Pieczęć i podpis osoby upoważnionej

Możliwość rezygnacji: rezerwację miejsca w grupie szkoleniowej można odwołać nie później niż 6 dni przedterminem rozpoczęcia zajęć. Późniejsza rezygnacja nie zwalnia z uiszczenia zapłaty w wysokości 50% ceny szkolenia.

Vademecum Sp. z o.o. zastrzega sobie prawo odwołania szkolenia lub zmiany jego terminu w terminie do 6 dni kalendarzowych przed datą realizacji. Vademecum Sp. z o.o. nie ponosi żadnej odpowiedzialności finansowej lub prawnej za powstałe po stronie uczestnika koszty poniesione przed otrzymaniem **Pisemnego potwierdzenia realizacji szkolenia**.

Administratorem Państwa danych jest Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. (Vademecum), z siedzibą we Wrocławiu, przy ul. Aleja Piastów 11 lok. 2.

Państwa dane osobowe przetwarzane są w celu: realizacji usług w zakresie organizacji szkoleń / konferencji / eventów; przekazywania informacji handlowych w zakresie działalności Spółki Vademecum; obsługi księgowej (np. wystawianie faktur za usługi, itd.); dochodzenia roszczeń z tytułu prowadzonej działalności gospodarczej; obsługi reklamacji, prowadzenia analiz statystycznych; przechowywania dla celów archiwalnych. **Podstawą przetwarzania Państwa danych osobowych** jest umowa świadczenia usług szkoleniowych, jak również może być dobrowolnie wyrażona zgoda w celu i zakresie wskazanym

w jej treści, którą można cofnąć w każdym czasie. Wyrażenie zgody jest dobrowolne, jednakże brak zgody uniemożliwi Spółce Vademecum przedstawienie Państwu informacji dotyczących oferty naszych produktów lub usług. **Dane osobowe mogą być przekazywane** głównie trenerom współpracującym z Vademecum sp. z o.o., podmiotom zewnętrznym dostarczającym i wspierającym systemy teleinformatyczne Spółki, dostawcom usług prawnych, doradczych, audytowych, hotelarskich czy rachunkowych. Podmioty te będą przetwarzać Państwa dane jedynie na zlecenie, na podstawie niezbędnych umów powierzenia przetwarzania danych oraz przy zapewnieniu przez te podmioty odpowiednich środków w celu ochrony danych. Spółka Vademecum nie przekazuje Państwa danych poza Unię Europejską.

Jako Administrator danych osobowych, Vademecum – Konferencje i Szkolenia Sp. z o.o. zapewnia prawo do: żądania od Administratora dostępu do swoich danych osobowych, ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych osobowych; wniesienia sprzeciwu wobec takiego przetwarzania; przenoszenia danych; wniesienia skargi do organu nadzorczego (tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych); cofnięcia zgody na przetwarzanie danych osobowych.

W przypadku, gdy uczestnik szkolenia nie jest jednocześnie osobą wypełniającą formularz zgłoszeniowy, podmiot zgłaszający jest zobowiązany w imieniu Spółki Vademecum do spełnienia wobec uczestnika obowiązku informacyjnego, tj. do przekazania uczestnikowi informacji wynikających z art. 14 RODO.

We wszelkich sprawach związanych z przetwarzaniem danych osobowych, prosimy kontaktować się na adres: vade@vade.com.pl