



# Asertywność - podstawa dobrych relacji i sprawnego zarządzania sobą

Oferta dla  
Czas trwania

*program autorski 'Centrum Kształcenia Psychologicznego, Progenja' do użytku wewnętrznego (ochrona prawna zgodnie z Dz. U. z 1994r. Nr. 24, poz. 83 z dn. 04.02.94 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych.)*

## Rationale:

Program szkoleń „**Asertywna podstawa dobrych relacji i sprawnego zarządzania sobą**” został opracowany na bazie potrzeby budowania dobrych relacji i bycia w zgodzie ze sobą i innymi.

Asertywność to postawa oparta na prawdzie, szacunku do drugiego człowieka i otwartym wyrażaniu swojego zdania w sposób grzeczny i nienaruszający granic innych osób. Stosowanie takiej postawy w życiu ułatwia jasne zarządzanie sobą poprzez uczciwe przyznawanie się przed sobą do swoich przywar i trudności (zarządzanie sobą w czasie, odkładanie na później), które powodują mniejsze uwikłanie emocji i większą efektywność osobistą. Natomiast w kontekście relacji międzyludzkich jasne komunikaty są podstawą dobrych i przejrzystych relacji czy to ze współpracownikami czy podwładnymi, wyraźną prezentację oczekiwań i ocen zwrotną. Zatem jeżeli w zespole asertywność stanowi jedną z podstawowych wartości w zachowaniu powoduje to prostsze i łatwiejsze dochodzenie do rozwiązań (nie koniecznie przy jednogłośności stron), bardziej rzeczową komunikację i lepsze radzenie sobie z sytuacjami stresującymi. W efekcie każdy z pracowników rozumiejąc nawet bardzo złożoną sytuację daje możliwość wynegocjowania najlepszych rozwiązań i dochodzeniu w trudnych sytuacjach do wspólnego tak.

Umiejętność asertywnej komunikacji stosowanej w pracy jak i w życiu prywatnym przyczynia się do wzrostu poczucia mocy i pewności siebie, jak również jest metodą antystresową o charakterze prewencyjnym. Kompetencje pracowników obejmujące łatwość porozumiewania się w oparciu o poszanowanie drugiej strony ułatwiają dochodzenie do porozumienia. Asertywni pracownicy lepiej radzą sobie ze zróżnicowanym stanem emocji własnych i innych, co sprzyja z kolei wzrostowi wydajności i jakości pracy oraz osobistej satysfakcji a zatem i większej motywacji do pracy. Z kolei zadowolenie wpływa na lojalność wewnętrzną oraz dobre opinie o organizacji i kadrze zarządzającej, w dłuższej perspektywie zaś zwiększają satysfakcję z pracy zatrudnionych w nim osób, uruchamiając trwałe pozytywne sprzężenie zwrotne i przeciwdziałając wypaleniu zawodowemu.

## Główne zagadnienia:

- Wzmocnienie orientacji pracowników na komunikację asertywną i jej wartość.
- Elementy asertywnej komunikacji werbalnej i niewerbalnej
- Uświadomienie roli szczerości i prawdomówności w komunikacji
- Omówienie zasad szacunku do siebie i drugiej osoby – jako podwaliny asertywności
- Zapoznanie uczestników z korzyściami komunikacji asertywnej
- Doświadczenie sposobów na jej doskonalenie
- Analiza sytuacji trudnych w obliczu różnych punktów widzenia i konfliktów różnego typu
- Metody stosowania komunikacji asertywnej w radzeniu sobie ze różnymi stanami emocjonalnymi.
- Moc postawy asertywnej w zarządzaniu sobą i innymi.
- Rola asertywnego zachowania dla kształtowania własnej marki i w efekcie też wizerunku organizacji.

## Profil uczestnika

Szkolenie przeznaczone jest dla pracowników. Możliwe jest przygotowanie szkolenia dla managerów.

## Metody szkoleniowe

Formą niniejszego szkolenia jest metoda mieszana połączenie wykładu z ćwiczeniami warsztatowymi. W część warsztatowa oparta jest na aktywnym działaniu, stałym pobudzaniu do myślenia, analizie i wnioskowaniu na bazie cyklu Kolba (doświadczenie, refleksja, wnioskowanie i eksperymentowanie). Zostanie zastosowana dyskusja moderowana, praca w zmieniających się grupach, analiza przypadków, ćwiczenia z omówieniem bazujące na uczeniu się przez doświadczenie (experiential learning), analizę rozwiązywanych kwestionariuszy z dokładnym omówieniem, scenki sytuacyjne oraz dyskusje moderowane. Przekazanie teoretycznej wiedzy ograniczone jest do niezbędnego minimum i zwykle stanowi podsumowanie (lub wstęp do) realizowanych zadań. Istotnym elementem jest przekazywanie narzędzi/ metod możliwych do zastosowania po szkoleniu w doskonaleniu określonych umiejętności.

## Sylwetka trenera



### **Anna Jeglińska - manager, trener biznesu, coach, kreator - innowator**

Psycholog z bogatym doświadczeniem naukowym (PAN) i dydaktycznym (UW, SWPS), z zamiłowania kreator - innowator. Wybitny organizator, psycholog biznesu i coach. Współtwórca firmy Progenja. Absolwentka wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego o specjalizacji nauki o mózgu - neuronauka. Oś głównych zainteresowań stanowi związek między funkcjonowaniem mózgu a zachowaniem jednostki w szeregu kontekstach od podstawowego neurobiologicznego po psychologiczny. Autorka wielu programów szkoleniowych, w tym programów rozwoju osobistego, zarządzania czasem i sobą w czasie oraz tematyki szeroko rozumianego przywództwa, w kontekście komunikacji, motywowania i budowania zespołów oraz hołdowania wartościom - postępowaniu etycznemu. Inicjatorka i współtwórczyni programu WIEM (Warsztaty Inteligencji Emocjonalnej Młodych) i edukacyjnej wersji WIESZ (Warsztaty Inteligencji Emocjonalnej w Szkole). Twórczyni / współtwórczyni programów budujących zespoły, wykorzystujących wiedzę i doświadczenia naukowca – eksperymentatora oraz technikę grywalizacji. Posiada bogate doświadczenie w realizacji szkoleń dla firm, instytucji państwowych oraz organizacji pozarządowych. Podstawową siłą, którą wykorzystuje w pracy warsztatowej opiera na pobudzaniu refleksji, motywowaniu i pokazywaniu korzyści. W trakcie szkoleń dużą wagę przykładą do analizy i autoanalizy, jako podstawy rozwoju samoświadomości – podstawowego elementu inteligencji emocjonalnej. Zaangażowana we wdrażanie na rynek polski doskonałego narzędzia do zarządzania motywacją z zastosowaniem Motivational Maps. Ma na swym koncie wiele prac z zakresu neuroscience oraz tłumaczenia tekstów psychologicznych dotyczących osobowości, stresu i poznania jak i zagadnień związanych z emocjami. Za wyniki pracy naukowej nagradzana licznymi nagrodami m.in. Ginsbergów (Wydział Psychologii, UW), międzynarodowych organizacji EBBS, IBRO, PTBUN oraz Fundację Stefana Batorego, stypendystka organizacji TEMPUS i Fundacji na Rzecz Nauki Polskiej. Oddana idei biznesu odpowiedzialnego społecznie jako filozofii niosącej korzyści wszystkim i każdemu z osobna. Pomysłodawczyni wielu programów CSR, działająca na rzecz poprawy jakości edukacji oraz na rzecz lokalnej społeczności. Wśród zadowolonych klientów są pracownicy Urzędu w Łasku, Urzędu w Ciechanowie, Urzędu w Tarnowie, Urzędu w Gdyni, Powiatu Sierpeckiego, Świętokrzyskiego Urzędu Marszałkowskiego oraz pracowników resortu Ministerstwa Finansów: Urzędów Kontroli Skarbowej, Izb Skarbowych oraz Urzędów Skarbowych czy Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego