

Twoje granice – Twoja siła: komunikacja asertywna i stawianie granic

Czas trwania: 1 dzień

Cele szkolenia:

Celem szkolenia jest rozwój umiejętności asertywnej komunikacji i stawiania granic w życiu zawodowym i prywatnym. Uczestnicy nauczą się rozróżniać zachowania uległe, agresywne i asertywne, zrozumieją, jak zarządzać emocjami oraz jak skutecznie wyrażać swoje potrzeby i odmowy w sposób szanujący siebie i innych. Warsztat pomoże uczestnikom w budowaniu zdrowych relacji interpersonalnych oraz w osiąganiu celów poprzez asertywność.

Szkolenie odpowiada na pytania:

- Jakie są główne wyzwania w komunikacji i dlaczego ludzie się nie rozumieją?
- Jakie emocje wpływają na naszą komunikację i jak je kontrolować?
- Czym jest asertywność i jak skutecznie stawiać granice?
- Jak udzielać asertywnej informacji zwrotnej i jak przyjmować pochwały?
- Jakie techniki komunikacyjne mogą pomóc w wyrażaniu sprzeciwu i odmawianiu?

Program:

Moduł 1. Wyzwania w komunikacji

- Dlaczego ludzie się nie rozumieją?
- Główne wyzwania w komunikacji
- Ćwiczenie artysta plastyk – jak różne osoby odbierają ten sam komunikat?
- Przymiotniki w komunikacji – jak słowa wpływają na naszą percepcję

Moduł 2. Emocje i potrzeby w komunikacji (i w życiu)

- Czego potrzebujemy i jak to komunikujemy?
- Komunikat Ja / Komunikat Ty – różnice w sposobie wyrażania siebie
- Czym są emocje i jak nad nimi panować
- Mózg w emocjach – dlaczego przestajemy nad sobą panować

Moduł 3. Asertywna komunikacja – czyli co?

- Fakty i mity o asertywności
- Postawy uległa, agresywna, asertywna – jak je rozpoznać i jak się w nich poruszać
- Jak stawiać asertywne granice?
- Jak dawać asertywną informację zwrotną?
- Pochwała – jak ją przyjmować i jak dawać?
- Uszy von Thuna – jak słuchać, aby rozumieć komunikat w pełni
- Model komunikacji NVC (Nonviolent Communication) – jak komunikować potrzeby w sposób nieagresywny