



AVENHANSEN Sp. z o.o.



ASERTYWNOŚĆ. Trening budowania profesjonalnej postawy w sytuacjach zawodowych i pewności siebie w sytuacjach prywatnych

Numer usługi 2023/11/20/5061/2021386

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 29.07.2024 do 30.07.2024

1 943,40 PLN brutto

1 580,00 PLN netto

138,81 PLN brutto/h

112,86 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Sposób dofinansowania

wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi

Szkolenie polecamy wszystkim którzy:

- mają trudności z odmawianiem,
- nie potrafią mówić otwarcie o swoich potrzebach i oczekiwaniach,
- mają trudności z obroną swoich praw w sytuacjach społecznych i osobistych,
- nie radzą sobie z krytyką otoczenia,
- odczuwają przymus spełniania oczekiwań innych ludzi,
- często noszą w sobie poczucie winy,
- mają kłopoty ze zbyt dużym poczuciem odpowiedzialności,
- nie radzą sobie w sytuacjach konfliktowych,
- nie umieją ustalić granicy między zgodą a uległością,

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

26-07-2024

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

14

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest praktyczne przeciwienie postaw asertywnych (nabycie umiejętności) oraz zdobycie wiedzy na temat asertywności.

Uczestnik szkolenia zwiększy swoją efektywność osobistą poprzez rozwinięcie swojej postawy asertywnej.

Nabyte przez uczestników, wiedza i umiejętności, wpłyną na wzrost efektywności/skuteczności ich pracy i pozwolą na wzmocnienie profesjonalnego wizerunku urzędu.

Efekty uczenia się

Po szkoleniu uczestnik:

- odróżnia zachowania asertywne od agresywnych i uległych,
- buduje pozytywne relacje międzyludzkie oparte na zaufaniu i wyrażaniu własnych emocji,
- charakteryzuje zasady obrony przed krytyką i potrafi skutecznie argumentować własne poglądy,
- dba o własne interesy w harmonii z otoczeniem i własnym odczuciem,
- stosuje techniki pozwalające na dopasowanie formy wypowiedzi do sytuacji i osoby,
- stosuje techniki pozwalające na zamianę stylu krytyki na użyteczną informację zwrotną,
- potrafi neutralizować stresy obniżające poczucie własnej wartości.

Sposób weryfikacji efektów uczenia się

Weryfikacja pozyskanych umiejętności poprzez wywiad / ankietę oceniającą / prezentację / obserwację podczas pracy indywidualnej i grupowej podczas zleconych zadań, ćwiczeń/informacje zwrotne dla uczestników.

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Program

Celem szkolenia jest praktyczne przeciwienie postaw asertywnych. Poruszane zagadnienia będą dotyczyły porozumiewania się z drugim człowiekiem przy zachowaniu własnych poglądów, odczuć i prawa do powiedzenia „nie”.

Program szkolenia:

MODUŁ I. ASERTYWNOŚĆ

Podczas tego modułu uczestnicy dowiedzą się czy jest asertywność i w jakich obszarach możemy ją rozwijać. Każdy przyglądnie się też swoim postawom i sprawdzi w jakich sytuacjach jest, a w jakich nie jest asertywny.

1. Budowanie postawy asertywnej
2. Co to jest **asertywność**?
3. Zachowanie asertywne, jako opozycja do zachowania agresywnego i uległego
4. Asertywność w ujęciu analizy transakcyjnej
5. Spójność komunikatów werbalnych i niewerbalnych
6. **Komunikat ja** - jako technika zmniejszania oporu u odbiorcy
7. **Mapa asertywności** - diagnoza obszarów wymagających dalszego rozwoju umiejętności asertywnych
8. **Asertywność wobec siebie samego** - zwiększenie poczucia własnej wartości

MODUŁ II. PRAKTYKA POSTAWY ASERTYWNEJ

Ten moduł jest nastawiony na ćwiczenie praktycznych aspektów postawy asertywnej. Uczestnicy poznają i przeciwczą narzędzia

związane z obroną swoich praw i aspekty wyrażania wprost swoich opinii.

1. **Stawianie granic**
2. Obrona i reakcja na krytykę
3. Obrona swoich praw i przekonań
4. **Umiejętność odmawiania** i wyrażania swoich uczuć
5. Asertywne radzenie sobie w sytuacjach trudnych
6. Umiejętność obrony przed psychologicznym poniżeniem
7. **Wyrażanie uczuć pozytywnych i negatywnych**
8. Asertywność w informacji zwrotnej

MODUŁ III. ASERTYWNOŚĆ W UJĘCIU ANALIZY TRANSAKCYJNEJ

Analiza transakcyjna to ważna teoria pokazująca w jaki sposób komunikujemy się i budujemy relacje z innymi. Moduł ten poświęcony jest pracy nad budowaniem własnych komunikatów i reagowaniem na komunikaty innych. Uczestnicy przyglądną się też w jaki sposób „wchodzimy” w gry psychologiczne i jak z nich się wydostać, bazując na postawie Ja ok, Ty ok.

1. **Style komunikacji** jakimi posługujemy się na codzień
2. **Co to są transakcje?** - rodzaje transakcji i ich zastosowanie
3. **Obrona komunikacyjna** przed wykorzystaniem i poniżaniem
4. **Gry psychologiczne** - schemat i wejście w grę
5. **Trójkąt dramatyczny i trójkąt zwycięzcy**
6. Budowanie postawy Ja ok - Ty ok

Metody pracy, które zastosujemy podczas szkolenia

- Gry symulacyjne
- Odgrywanie scenek/ról
- Studium przypadków
- Ćwiczenia indywidualne i grupowe
- Dyskusje problemowe
- Kwestionariusze i testy zachowań

Szkolenia przygotowane zostało w formie warsztatów aktywizujących uczestników, dzięki czemu będą oni mieli szansę praktycznego ćwiczenia zdobytej wiedzy.

Więcej informacji na temat szkolenia znajduje się pod poniższym linkiem:

<https://szkolenia.avenhansen.pl/szkolenia-otwarte/asertywnosc-trening-budowania-profesjonalnej-postawy-w-sytuacjach-zawodowych-i-pewnosci-siebie-w-sytuacjach-prywatnych-2024-07-29-krakow.html>

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
ASERTYWNOŚĆ. Trening budowania profesjonalnej postawy w sytuacjach zawodowych i pewności siebie w sytuacjach prywatnych	Aleksandra Chrapko	29-07-2024	10:00	17:00	07:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-size: 0.8em; margin-bottom: 5px;">2 z 2</div> ASERTYWNOŚĆ. Trening budowania profesjonalnej postawy w sytuacjach zawodowych i pewności siebie w sytuacjach prywatnych	Aleksandra Chrapko	30-07-2024	09:00	16:00	07:00

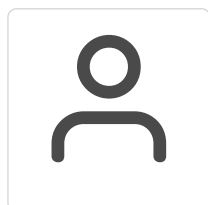
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 943,40 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 580,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	138,81 PLN
Koszt osobogodziny netto	112,86 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Aleksandra Chrapko

Doradca Merytoryczny ds. Personalnych i Zatrudnienia. Certyfikowany Coach ACC ICF, doświadczony specjalista HR, ekspert w dziedzinie zarządzania ludźmi i umiejętności "miękkich", konsultant stanowisk kierowniczych wielu firm i instytucji. Pasjonat, w "lekkim" sposób mówiący o nie zawsze "lekkich" sprawach.

Wieloletnie doświadczenie trenerskie zdobyłam, realizując szereg projektów szkoleniowych i doradczych dla firm usługowych i produkcyjnych oraz urzędów i instytucji około-biznesowych, a także jako wykładowca Wyższej Szkoły Europejskiej w Krakowie.

Ukończyłam studia filozoficzne oraz posiadam specjalizację w zakresie Zarządzania personelem. .W 2010 roku uzyskałam dyplom instruktora Terapii Ekspresyjnych.

Posiadam doświadczenie w realizacji projektów szkoleniowych dofinansowywanych z UE.

W sposób szczególny specjalizuję się w szkoleniach z zakresu: zarządzania ludźmi (kierowanie, motywowanie, budowanie efektywnego zespołu i współpraca w zespole), rozwijania umiejętności społecznych (komunikacja, sztuka prezentacji, zarządzanie sobą w czasie, efektywne radzenie sobie ze stresem i asertywność, rozwój zawodowy i osobisty), podstaw sprzedaży, negocjacji i obsługi klienta.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Autorskie materiały szkoleniowe oraz certyfikat ukończenia szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego na stronie „Baza Usług Rozwojowych”.

Informacje dodatkowe

W ramach szkolenia otwartego gwarantujemy Państwu:

- Miłą i fachową obsługę
- Profesjonalizm trenera
- Ciekawe materiały szkoleniowe
- Dyplomy ukończenia szkolenia
- Wsparcie poszkoleniowe Trenera (do miesiąca po zakończonym szkoleniu)
- Możliwość uzyskania pomocy od Trenerów poprzez profesjonalne forum szkoleniowe, stworzone specjalnie na tego rodzaju potrzeby.
- Możliwość wpływu na zakres i przebieg szkolenia akceptowalny przez wszystkich jego uczestników

Oferujemy również możliwość wymiany spostrzeżeń i wniosków z innymi uczestnikami szkolenia:
Zobacz forum: www.forum-szkolenia.pl

Adres

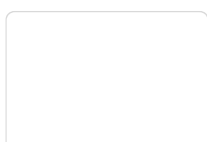
ul. Floriana Straszewskiego 17
31-101 Kraków
woj. małopolskie

Hotel*****Radisson Blu

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Katarzyna Szypowska

E-mail kszypowska@avenhansen.pl



Telefon (+48) 515 212 452