



4GROW Sp. z o.o.



## Szkolenie - Asertywność i obrona przed manipulacjami

Numer usługi 2024/04/25/140920/2135427

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 05.09.2024 do 06.09.2024

2 078,70 PLN brutto

1 690,00 PLN netto

129,92 PLN brutto/h

105,63 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Do udziału w warsztatach zapraszamy: <ul style="list-style-type: none"><li>• Osoby, które chcą poprawić komunikację ze współpracownikami,</li><li>• Osoby reagujące emocjonalnie na krytykę,</li><li>• Osoby, które nie potrafią stawiać granic i egzekwować wykonania zadań,</li><li>• Osoby przyjmujące na siebie zadania współpracowników, przez co zaniedbują swoje obowiązki lub zostają "po godzinach",</li><li>• Osoby potrzebujące wzmocnić pewność siebie,</li><li>• Osoby łatwo ulegające wpływom.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	3
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	10
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	16
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa „Asertywność i obrona przed manipulacjami” wyposaża uczestników w praktyczne techniki i narzędzia do wyrażania własnego zdania w sytuacjach, w których czują obawę, unikają ich lub reagują emocjonalnie.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wpływa na zmiany zachowania innych ludzi poprzez stosowanie zasad i technik konstruktywnej krytyki w sposób sprzyjający pogłębianiu się relacji.	Uczestnik opisuje i stosuje techniki konstruktywnej krytyki w praktycznych ćwiczeniach, analizując ich wpływ na relacje.	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik reaguje w sytuacjach zaskakujących i konfliktowych, przyczyniając się do zrozumienia i chęci do współpracy.	Uczestnik przedstawia strategie radzenia sobie z konfliktami i demonstrowanie ich zastosowanie w symulowanych sytuacjach konfliktowych.	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

Program szkolenia: **Asertywność i obrona przed manipulacjami**

### DZIEŃ 1

#### 1. Asertywność – to więcej niż mówienie „nie”

- **Mity o nieasertywnych osobach** – kto tak naprawdę jest asertywny

- **Czym jest „głęboka asertywność”** – jak właściwie rozumieć asertywność – jakie są przyczyny nieasertywnych zachowań
- **Zachowania nieasertywne oraz ich konsekwencje:**
  - o Agresja
  - o Uległość
  - o Manipulacja
- **Jak ocenić, czy zachowujesz się asertywnie**
- **Kiedy zachowanie nieasertywne jest dobrym wyborem**
- **Jakie korzyści płyną z asertywności a jakie są ryzyka**
- **Matryca asertywności** – jak jest u Ciebie

## 2. Asertywna postawa - wyrzucamy bariery asertywności z Twojej głowy

- **Mechanizmy obronne** – jak świadomie reagować na sytuację w danym momencie.
- **Antyasertywne myślenie** – jak zmieniać negatywny monolog w swojej głowie na myślenie sprzyjające asertywności:
  - Katastrofizowanie
  - Negatywne zdania na swój temat
  - Wygórowane warunki asertywności
  - Samokaranie
  - Powinności i normy
- **Wartości, potrzeby, przekonania** – jak wpływają na Twoją asertywność (praca na poziomach funkcjonowania psychicznego 4GROW™)
- **Prawa asertywne** – jakie masz prawa i jak z nich korzystać

## 3. Twój warsztat asertywności – zbuduj swoją wewnętrzną siłę

- **Odwaga** – jak wzbudzić w sobie odwagę w dowolnym momencie – trening 7 kroków skutecznego uruchamiania asertywnego zachowania.
- **Poczucie własnej wartości** – czym jest poczucie własnej wartości i jak je wzmacniać:
  - o Twoje zasoby
  - o Zasada TOBe™
  - o Technika ramowania
- **Pewność siebie** – jak ją zwiększyć stosując Strategię SZM™
- **Tryby asertywności: responsywny i reaktywny** – jak zadbać o swoje potrzeby i działać z miejsca spokoju i pewności
- **Strefa komfortu i strefa rozwoju** – co da Ci wyjście ze strefy komfortu (trening w realnej sytuacji).

## DZIEŃ 2

### 4. Trening asertywności:

- **Technika Aser**
- **tywnej odmowy** – gdy chcesz zadbać w pierwszej kolejności o swoje potrzeby i interesy
- **Technika Zdarłej płyty** - gdy rozmówca nie przyjmuje Twoich słów i wywiera presję
- **Techniki Zawiszy™** - rozmówca chce od Ciebie czegoś, na co nie chcesz się zgodzić
- **Techniki odroczenia asertywnego** - ktoś stawia Cię w sytuacji, w której nie wiesz jeszcze, jak chcesz się zachować, co odpowiedzieć
- **Techniki Alternatywy™** - gdy chcesz w dyplomatyczny sposób pokazać wartość swojego rozwiązania oraz uświadomić konsekwencje wyboru
- **Zasada POP™** - gdy ktoś zwraca się do Ciebie w sposób, którego nie akceptujesz; zachowuje się w sposób, który Ci nie odpowiada
- **Technika Otwartych drzwi** - gdy ktoś Cię obraża, poniża lub ośmiesza
- **Techniki Jujitsu** - gdy rozmówca zarzuca Ci błąd, krytykuje w niekonstruktywny sposób, a Ty chcesz dowiedzieć się, o co konkretnie chodzi
- **6 kroków, by stać się lepszym odbiorcą krytyki** – wyciągnij wartość z krytycznych słów

### 5. Konflikty w relacjach – jak im przeciwdziałać i rozwiązywać je asertywnie

- **Analiza transakcyjna** - jak w relacjach wpływamy na swoje zachowanie i z czego to wynika - jak zmienić kierunek rozmowy i przekuć niekonstruktywny dialog w partnerską merytoryczną rozmowę
- **Asertywność bez poczucia winy** - jak zareagować w zgodzie ze sobą i nie zadręczać się poczuciem winy
- **Asertywność bez poczucia krzywdy** - trójkąt dramatyczny - jak przestać być „ofiara” i zadbać o swoje interesy
- **Obrona przed atakiem werbalnym/agresją słowną** – procedura „zamrożenia gniewu głodem”, czyli jak przetrwać awanturę
- **Konfrontacja przekonań** – asertywny styl prowadzenia dyskusji
- **NVC - komunikacja bez przemocy wg Marshalla Rosenberga** – jak dotrzeć do prawdziwych potrzeb i skupić się na rozwiązaniu, a nie na konflikcie

### 6. Asertywna obrona przed manipulacją

- **Reguły wywierania wpływu** – przewodnik po najczęściej stosowanych sposobach manipulacji i wskazówki, jak sobie z nimi radzić

- Regułą konsekwencji
- Regułą wzajemności
- Regułą konformizmu
- Regułą sympatii
- Regułą autorytetu
- Regułą niedostępności
- Regułą kontrastu
- **Technika Karty na stół™** – jak sprawdzić intencje Twojego rozmówcy i zdemaskować manipulację
- **Technika „Małego Księcia”** – jak uzyskać odpowiedź, gdy rozmówca wyraża się w niejasny sposób
- **Technika „Zasłona z mgły”** – jak nie dać się złapać na „haczyk” manipulanta

Szkolenie trwa 16h zegarowych.

Więcej o programie szkolenia: <https://4grow.pl/szkolenia/z-asertywnosci-trening-asertywnosci-kurs-asertywnosci>

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 15</b> Asertywność – to więcej niż mówienie „nie”	Monika Dąbrowska	05-09-2024	09:00	10:30	01:30
<b>2 z 15</b> Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	05-09-2024	10:30	10:45	00:15
<b>3 z 15</b> Asertywna postawa - wyrzucamy bariery asertywności z Twojej głowy	Monika Dąbrowska	05-09-2024	10:45	12:15	01:30
<b>4 z 15</b> Lunch	Monika Dąbrowska	05-09-2024	12:15	13:00	00:45
<b>5 z 15</b> Trzy filary głębokiej asertywności – zbuduj swoją wewnętrzną siłę	Monika Dąbrowska	05-09-2024	13:00	14:45	01:45
<b>6 z 15</b> Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	05-09-2024	14:45	15:00	00:15
<b>7 z 15</b> Trzy filary głębokiej asertywności – zbuduj swoją wewnętrzną siłę - ciąg dalszy	Monika Dąbrowska	05-09-2024	15:00	17:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 15 Trening asertywności w komunikacji i relacjach - techniki	Monika Dąbrowska	06-09-2024	09:00	10:30	01:30
9 z 15 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	06-09-2024	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Trening asertywności w komunikacji i relacjach - techniki	Monika Dąbrowska	06-09-2024	10:45	12:15	01:30
11 z 15 Lunch	Monika Dąbrowska	06-09-2024	12:15	13:00	00:45
12 z 15 Konflikty w relacjach i asertywna obrona przed manipulacją – jak asertywnie wyrażać własne zdanie, gdy nie zgadzasz się z rozmówcą	Monika Dąbrowska	06-09-2024	13:00	14:45	01:45
13 z 15 Przerwa kawowa	Monika Dąbrowska	06-09-2024	14:45	15:00	00:15
14 z 15 Konflikty w relacjach i asertywna obrona przed manipulacją – jak asertywnie wyrażać własne zdanie, gdy nie zgadzasz się z rozmówcą - ciąg dalszy	Monika Dąbrowska	06-09-2024	15:00	16:00	01:00
15 z 15 Walidacja	-	06-09-2024	16:00	17:00	01:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 078,70 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 690,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	129,92 PLN
Koszt osobogodziny netto	105,63 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Monika Dąbrowska

Menedżer z 20 letnim doświadczeniem w biznesie, certyfikowany trener, akredytowany konsultant Insights Discovery, superwizor trenerów 4GROW, twórca gier i narzędzi szkoleniowych.

Odpowiedzialna za obszar marketingu i HR w 4GROW.

Jako Senior Communications Manager w międzynarodowej korporacji wspierała realizację celów biznesowych firmy oraz budowała zaangażowanie pracowników biura i sieci sprzedaży m.in. w Polsce, Francji i Irlandii. Doradzała w obszarze komunikacji prezesom, zarządom oraz kadrze menedżerskiej, łącząc najwyższe standardy komunikacji opartej na współpracy, zaufaniu i budowaniu relacji międzyludzkich z perspektywą efektywności biznesowej.

Jako akredytowany konsultant Insights Discovery oraz praktyk neurolingwistycznego programowania wspiera skuteczność osobistą oraz budowanie efektywnej komunikacji i współpracy w zespole, wykorzystując potencjał różnorodności stylów funkcjonowania człowieka.

Jest certyfikowanym praktykiem Personal Agility System.

Absolwentka Podyplomowego Studium PR na UW. Ukończyła kurs „Persuasive Presentations” w Duarte’s Academy USA.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w formie drukowanej z ćwiczeniami oraz opisem omawianych zagadnień oraz dodatkowe hand-outy. Dodatkowo każdy uczestnik otrzyma również dostęp do platformy online z materiałami w formie plików do druku, wszystkich ćwiczeń, prezentacji ze szkolenia oraz spisu polecanej literatury.

### Informacje dodatkowe

#### Gwarancja terminu odbycia się szkolenia od zapisu pierwszego uczestnika

#### Co jeszcze dostaniesz EXTRA do szkolenia?

- **Ty i trener**

W ciągu roku od szkolenia zarządzanie sobą w czasie dajemy Ci 90 min indywidualnego treningu - sam na sam z trenerem, twarzą w twarz na spotkaniu u nas w biurze!

- **Bez limitu godzin - kontakt telefoniczny z trenerem**

- **Troskę o Twoje potrzeby przed szkoleniem**

Trener kontaktuje się z Tobą do 2 dni po zgłoszeniu, by poznać Twoje potrzeby (czyli co jest dla Uczestnika problemem, wyzwaniem, trudnością w temacie szkolenia) i kontekst zawodowy.

- **Wygodne fotele :)**

Postanowiliśmy stworzyć w Warszawie, własne sale szkoleniowe, z najwyższym poziomem wygody dla Uczestnika.

\* Szkolenia w 98% odbywają się w salach 4GROW .

- Więcej informacji: <https://4grow.pl/szkolenia/z-asertywnosci-trening-asertywnosci-kurs-asertywnosci>

## Adres

al. Aleja "Solidarności" 155/37

00-877 Warszawa

woj. mazowieckie

Komunikacja miejska

Przystanek Wola-Ratusz

Tramwaje: 10, 13, 15, 20, 23, 26

Autobusy: 190, 520, 157

Metro:

Ratusz Arsenal (6 min komunikacją miejską)

Rondo Daszyńskiego (10 min: komunikacja miejska + spacer)

Rondo ONZ (8 min komunikacją miejską)

Dworce kolejowe (12 min komunikacją miejską):

Warszawa Centralna

Warszawa Śródmieście WKD

Warszawa Ochota

Możliwość parkowania

W okolicy al. Solidarności poza parkingami przy ulicy można zostawiać samochody dodatkowo na parkingach prywatnych, na przykład przy ul. Żytniej 20 znajduje się płatny parking. Z miejsc parkingowych, w miarę dostępności, można też skorzystać w Hotelu Ibis Warszawa Centrum, położonym ok. 200 m od naszej sali (60 zł za dobę).

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Anna Łukasiewicz**

**E-mail** [ania.lukasiewicz@4grow.pl](mailto:ania.lukasiewicz@4grow.pl)

**Telefon** (+48) 531 314 431