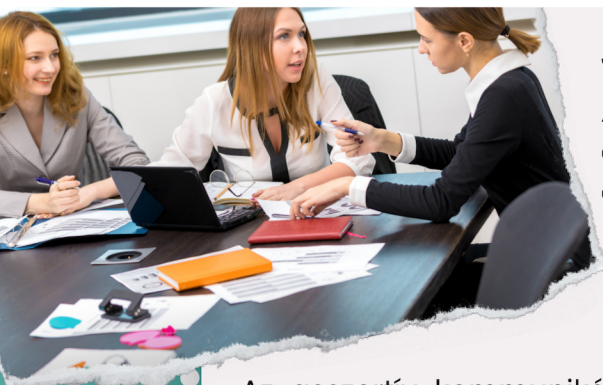


ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓ



Javasolt időkeret:

A tréning ajánlott időkerete **legalább 2 nap**, mely néhány elemet tartalmaz a lehetséges témák közül. A tréning összes eleme teljeskörűen 4-6 tréningnapban valósítható meg.

A témák optimális kombinációjának kialakításában állunk szíves rendelkezésére!

Az asszertív kommunikáció elsajátítása segít magabiztosan fellépni anélkül, hogy bizonyos határokat átlépve kellemetlen helyzetbe kerüljünk másokkal szemben. A szándékok, célok, igények nyílt és őszinte megfogalmazása javítja az emberi kapcsolatokat, magabiztossá és kiegyensúlyozottá tesz.

Mikor lehet hasznos a tréning?

Ha a szervezetben sokszor előfordul félreértés, sértődés, konfliktusok, amelyek gyakran versengésből, nem megfelelő kommunikációból fakadnak. Vannak munkatársak, akik visszatérően elnyomnak másokat verbálisan, netán agresszíven kommunikálnak, és arra is van példa, hogy valaki rendszeresen nem tud a saját érdekéért kiállni, alárendeli magát.

A tréning várható eredménye:

A tréning során a résztvevők megismerik az asszertív kommunikáció előnyeit, interaktív gyakorlatok keretében felismerik, hogy miért vezet egészen más eredményre, mint az agresszív vagy a passzív kommunikációs stílus. A résztvevők megismerik az erőszakmentes kommunikáció modelljét, amivel megtanulhatják jól kifejezni igényeiket. Fontos cél, hogy a résztvevők az elméleti háttér mellett sok gyakorlat révén saját élményt szerezzenek az asszertív kommunikáció terén.

A tréning lehetséges tartalma, elemei:

- Az asszertivitás alapelemei
- Az erőszakmentes kommunikáció modellje (Rosenberg)
- Kommunikációs stílus teszt
- Résztvevői esetek feldolgozása, helyzetgyakorlatok
- Agresszió és szubmisszió kezelése
- Az asszertivitás gátjai, technikák, megerősítő hiedelmek
- Asszertivitás verbális és nonverbális szinten