

Polkowice, dn. 11.10.2011 r.

Powiatowy Ośrodek Doradztwa Metodycznego w Polkowicach

ZAPRASZA

**psychologów i pedagogów szkolnych,
zainteresowanych nauczycieli,
pracowników placówek socjalizacyjnych, ośrodków szkolno –
wychowawczych**

NA KURS

“TRENING ASERTYWNOŚCI”

KTÓRY ODBĘDZIE SIĘ

07 listopada 2011 roku, godzina 14:30 – 20:30

09 listopada 2011 roku, godzina 14:30 – 20:30

Kurs obejmuje 16 godzin dydaktycznych (dwa spotkania)

**W POWIATOWYM OŚRODKU DORADZTWA METODYCZNEGO
W POLKOWICACH**

(sala konferencyjna na parterze)

Prowadzący: Barbara Jaśkiewicz
Competence Training & Coaching Institute

Zapisy przyjmowane są do dnia **20.10.2011**, na podstawie wypełnionego formularza zgłoszeń dostarczonego do siedziby ośrodka osobiście lub drogą mailową, faxem.

ODPŁATNOŚĆ: 220 zł

Wybrane treści programowe szkolenia:

- **Wprowadzenie do tematu asertywność.** Co jest asertywnością, a co nią nie jest?
Czym jest terytorium psychologiczne? Dlaczego warto być asertywnym?
- **Diagnoza poziomu własnej asertywności**
- **Asertywna komunikacja ze samym sobą.** Jak to co myślimy wpływa na to co robimy?
- Jak asertywnie rozmawiać ze samym sobą?
- **Asertywna komunikacja z innymi.** Co mówią innym? Jak mówię innym?
- **Techniki zachowań asertywnych:**
 - Asertywna odmowa i asertywne przyjmowanie odmowy
 - Asertywna prośba
 - Asertywne wydawanie poleceń
 - Asertywne wyrażanie opinii i przekonań
 - Asertywne przyjmowanie opinii/ocen innych osób
 - Asertywne wyrażenie pochwał i krytyki
 - Asertywna reakcja na krytykę
 - Asertywna reakcja na atak werbalny
- **Granica zachowań asertywnych**