

## **ASERTYWNOŚĆ - CYKL 3 SPOTKAŃ**

Szkolenie skierowane do osób, które chciałyby pracować nad asertywnością, czyli takim sposobem komunikacji, który oparty jest na szacunku do siebie i innych. Brak asertywności bywa jedną z przyczyn nadmiernego stresu, obciążenia czy trudności w zarządzaniu sobą w czasie. Asertywność kojarzy się głównie z mówieniem „nie” – ale mieści w sobie znacznie więcej. Cykl trzech spotkań będzie nastawiony na poszerzanie rozumienia asertywności oraz ćwiczenie tej umiejętności. Jeśli

- Chcesz dowiedzieć się, czym jest asertywność i jak ją stosować w praktyce
- Masz poczucie, że trudno Ci stawiać granice innym
- Uważasz, że nie umiesz odmawiać
- Bardziej dbasz o innych niż o siebie
- Zastanawiasz się, czym różni się asertywność od agresji i uległości

### Program

- Asertywność – definicja i rozumienie pojęcia
- Prawa osobiste
- Pozycje życiowe, czyli jak być OK wobec siebie i innych
- Asertywność a agresja i uległość
- Poznawanie i ćwiczenie technik asertywności

**Prowadzący:** Anna Milcarek - psycholog, trener, psychoterapeuta

Cykl warsztatów **STACJONARNYCH** dla studentów: czwartki 21.04.2022, 28.04.2022 i 5.05.2022, godzina 16:00 - 18:00

<https://forms.office.com/r/uha1k16Juk>