**ASERTYWNOŚĆ W ŻYCIU I BIZNESIE 16.11.2019**

*Stare chińskie przysłowie mówi, że każda, nawet najdłuższa podróż zaczyna się od pierwszego kroku…..*  
  
*Asertywność to umiejętność niezbędna zarówno w pracy z innymi ludźmi, jak i w życiu osobistym. Pozwala ona na budowanie wewnętrznej pewności siebie, autorytetu w oczach innych ludzi, radzenie sobie z trudnymi sytuacjami występującymi w pracy i życiu prywatnym, a tym samym może być prostą drogą, która poprowadzi Cię do większej efektywności, satysfakcji a w konsekwencji radości !*

**KORZYŚCI DLA UCZESTNIKA SZKOLENIA:**

•Podniesiesz samoświadomość w zakresie własnych mocnych stron oraz obszarów do rozwoju z zakresu asertywności  
•Poznasz techniki asertywnej, dyplomatycznej odmowy i prezentowania poglądów   
•Poznasz w jaki sposób rozwijać i pielęgnować w sobie zachowania asertywne  
•Będziesz wiedział po czym poznać inne postawy, które nie wspierają nas w naszych działaniach •Będziesz wiedział jak dbać o to, aby Twoje zachowania asertywne były spójne z Twoimi przekonaniami, wartościami, tożsamością   
•Rozwiniesz umiejętność wyrażania pozytywnych i negatywnych informacji aby wpływały w sposób pozytywny na odbiorcę komunikatu   
•Dokonasz autodiagnozy swojej "otwartości" na dawanie i przyjmowanie informacji zwrotnych w tym również krytyki  
  
**PROGRAM:**   
•Autodiagnoza   
•Asertywność a inne postawy   
•Struktury językowe wypowiedzi asertywnych; Jak odmawiać i jak mówić o naszych oczekiwaniach •Stany werbalne i niewerbalne postaw: asertywnej, biernej i agresywnej  - Eric Berne  
•Wyrażanie własnych emocji oraz reakcja na wyrażane przez naszego rozmówcę emocje  
•Asertywne reakcje w sytuacjach stresowych   
•Budowanie poczucia własnej wartości   
•Gotowość do udzielania/przyjmowania trudnych komunikatów

http://www.przestrzen-rozwoju.com.pl/akademia-prawnika