

Krajowa Izba Podatkowa zaprasza do udziału w szkoleniu online pt.:

Warsztat asertywności

Z tego warsztatu dowiesz się jak rozumieć asertywność, sprawdzisz co ona dla Ciebie oznacza i do czego jej potrzebujesz.

Poznasz podstawowe korzyści co nam daje asertywność w pracy i w życiu oraz co się dzieje, gdy nie zachowujemy się asertywnie. Poznasz i przećwiczysz komunikat asertywny. Możesz przedstawić przykłady swoich sytuacji, w których czujesz, że brakuje Ci asertywności i przez to tracisz swoją pewność siebie.

Nauczysz się stawiać granice po to, aby budować wspierające relacje zawodowe i prywatne.

Dla kogo:

- Dla wszystkich, którzy czują, że tracą swoje granice.
- Dla osób chcących budować zdrowe relacje biznesowe i osobiste.
- Dla wszystkich zainteresowanych rozwojem umiejętności asertywności.

Program szkolenia obejmuje następujące zagadnienia:

1. Co asertywność oznacza dla Ciebie?
2. Jak rozumieć asertywność?
3. Do czego asertywność jest potrzebna w życiu osobistym i zawodowym?
4. Jeśli nie asertywność - to co?
5. Skutki braku asertywnego działania
6. Co zyskujesz dzięki asertywności?
7. Jak sformułować komunikat asertywny?
 - Co to jest?
 - 3 części komunikatu.
 - Przykłady sytuacji.
8. Przykłady sytuacji prywatnych z zastosowaniem asertywności.
9. Przykłady sytuacji zawodowych z zastosowaniem asertywności.
10. Case study Uczestników warsztatów - omówienie konkretnych sytuacji, jak zastosować zachowanie asertywne.
11. Radzenie sobie z manipulacją w relacjach.
12. Czy asertywność wystarczy?

Forma szkolenia: Szkolenie online

**Cena regularna uczestnictwa
jednej osoby netto:** 490,00 zł

Cena regularna uczestnictwa 602,70 zł
jednej osoby brutto: