

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

## **Warsztat asertywności (2-dniowe szkolenie)**



Uruchom kamerę i mikrofon

Udział w Warsztacie asertywności jest doskonałym sposobem na przekonanie się, że postawa asertywna, równowaga i dobre samopoczucie, a także bardzo dobre relacje są możliwe do osiągnięcia w tym samym czasie.

Zajęcia prowadzone są w ten sposób, aby w bezpiecznej grupie uczyć się i trenować umiejętności zachowań asertywnych, respektowanie praw innych osób, kształtowania szacunku do samego siebie oraz wymagania tego od otoczenia.

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.

Zdiagnozujesz jakie postawy zachowań są u Ciebie najbardziej charakterystyczne, co je wywołuje i jak można je zmienić.

Uczestnicy warsztatu będą mieli okazję określić swoje główne wartości życiowe, aby wiedzieć czym się kierować w asertywnej komunikacji.

Nauczysz się rozpoznawać i rozumieć swoje emocje oraz je wyrażać.

Poznasz i przećwiczysz komunikat asertywny na konkretnych case study.

Możesz przedstawić przykłady swoich sytuacji, w których czujesz, że brakuje Ci asertywności i przez to tracisz swoją pewność siebie w życiu zawodowym lub osobistym.

W konsekwencji warsztatowo można przygotować się lepiej zarówno do negocjacji, kontaktu z klientem wewnętrznym lub zewnętrznym, rozmowy z pracownikami czy szefem, jak i w kontaktach poza zawodowych - w relacjach z dziećmi, rodzicami, czy znajomymi.

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

Dla kogo:

- Dla wszystkich, którzy czują, że tracą swoje granice
- Dla szefów pragnących zrozumieć zachowania swoich pracowników
- Dla osób chcących budować zdrowe relacje biznesowe i osobiste

- Dla wszystkich zainteresowanych rozwojem umiejętności asertywności oraz rozumienia swoich emocji.

## **Program szkolenia obejmuje następujące zagadnienia:**

### **DZIEŃ 1**

#### 1. Diagnoza definicji asertywności

- Co asertywność oznacza dla Ciebie?
- Jak rozumieć asertywność?
- Największe mity dot. asertywności.

#### 2. Do czego asertywność jest potrzebna w życiu osobistym i zawodowym?

#### 3. Skutki braku asertywnego działania

#### 4. Co zyskujesz dzięki asertywności?

#### 5. Jeśli nie asertywność - to co? Czyli o zachowaniach nieasertywnych

- typy postaw nieasertywnych,
- autodiagnoza uczestników,
- typy osobowości z analizy transakcyjnej: Rodzic, Dziecko, Dorosły.

#### 6. Rodzaje postaw wobec siebie i innych.

#### 7. Metaprogramy i zniekształcenia poznawcze wspierające i niewspierające w asertywności

- metaprogramy - czyli jak jesteśmy programowani,
- pułapki myślenia i zniekształcenia poznawcze,
- schematy, wzorce myślowe z dzieciństwa.

#### 8. Komunikat asertywny

- co to jest?
- 3 części komunikatu,
- omówienie przykładów sytuacji.

### **DZIEŃ 2**

#### 1. Ustalenie swoich wartości życiowych - koło życia.

#### 2. Zarządzanie emocjami:

- nazywanie emocji,
- identyfikacja najczęstszych stanów emocjonalnych,
- sposoby wyrażania emocji.

#### 3. Asertywne przyjmowanie pochwał i prezentów.

4. Asertywna odmowa.
5. Radzenie sobie z krytyką.
6. Asertywne udzielanie krytycznej oceny.
7. Podstawy asertywnej obsługi klienta.
8. Case study Uczestników warsztatów - omówienie konkretnych sytuacji, jak zastosować zachowanie asertywne w życiu zawodowym i osobistym.
9. Radzenie sobie z manipulacją w relacjach.
10. Czy asertywność wystarczy?
11. Podstawowe prawa człowieka asertywnego.

<b>Forma szkolenia:</b>	<b>Szkolenie online</b>
<b>Cena regularna uczestnictwa jednej osoby netto:</b>	980,00 zł
<b>Cena regularna uczestnictwa jednej osoby brutto:</b>	1 205,40 zł