



TeamPlayers

# Warsztat I

**„Być albo nie być asertywnym – o to jest pytanie, czyli o stawianiu innym granic”**



Pierwszy warsztat stanowi wprowadzenie do tematu asertywności. Porozmawiamy o tym czym dla nas jest asertywność, jak rozumiemy to określenie i czy według nas samych jesteśmy asertywni. Sprawdzimy czym są granice w asertywności i nauczymy się jak je stawiać. Poznamy również różnice pomiędzy różnymi zachowaniami, które możemy zauważyć zarówno u siebie jak i u innych.

- I. Asertywność w codziennym działaniu
- II. Czym jest, a czym nie jest asertywność
  - ▶ Otwarta dyskusja wśród uczestników
- III. Granice - czym są i jak możemy je stawiać
  - ▶ Na co się zgadzam, a czego nie zaakceptuję
- IV. Asertywne komunikowanie granic
  - ▶ Komunikat JA / Informacja zwrotna
- V. Moje prawa asertywne

Forma szkolenia – [online](#)

Czas trwania – [3h](#)

Prowadzący – [Alicja Winkler](#)

