



TeamPlayers

# Warsztat II

**„Jak wzmocnić poczucie swojej wartości i budować pozytywne relacje z innymi”**



**Drugie spotkanie to głębsze wejście w temat asertywności, a w szczególności w zachowania jakie są lub mogą być obserwowalne zarówno u nas jak i u innych.**

I. Mapa asertywności - „ja jestem OK, Ty jesteś OK”

- ▶ Typy zachowań

II. Dlaczego uruchamiamy niektóre zachowania i czym ryzykujemy?

- ▶ Co może stać za poszczególnym zachowaniem
- ▶ Konsekwencje pozytywne i negatywne

III. Sposoby rozpoznawania poszczególnych zachowań

- ▶ Słowa i wyrażenia, pozwalające zidentyfikować poszczególne zachowania

IV. Autodiagnoza własnego stylu komunikacji

V. Monolog wewnętrzny – jak pracować z przekonaniami, które utrudniają bycie asertywnym.

Forma szkolenia – [online](#)

Czas trwania – [3h](#)

Prowadzący – [Alicja Winkler](#)

