



TeamPlayers

Warsztat III

**„Jak obronić się przed manipulacją i
inne techniki asertywne”**



Celem warsztatu jest pogłębienie wiedzy dotyczącej asertywności. W trakcie warsztatu poznamy style komunikacji społecznej i sprawdzimy jaki związek mają z byciem asertywnym. Poznamy znaczenie komunikacji proaktywnej. Sprawdzimy w jaki sposób może ona poprawić naszą komunikację oraz wzmocnić nasze poczucie własnej wartości

I. Style komunikacji społecznej vs postawa asertywna

- ▶ Ekspresyjny
- ▶ Współpracujący
- ▶ Analityczny
- ▶ Przywódca

II. Jakim stylem posługuję się najczęściej i jak to wpływa na moją asertywność

III. Udzielenia informacji zwrotnej - proaktywność w komunikacji

- ▶ Model informacji zwrotnej vs style komunikacji społecznej

Forma szkolenia – [online](#)

Czas trwania – [3h](#)

Prowadzący – [Alicja Winkler](#)

