



TeamPlayers

Warsztat IV

„Jak reagować w trudnych sytuacjach i zachować rozsądek – Trening technik”



Celem warsztatu jest praca nad narzędziami tzw. asertywności reaktywnej. W trakcie warsztatu poznamy metody i narzędzia służące obronie przed manipulacją i bycia wykorzystywanym przez innych. Nauczymy się w asertywny sposób wyrażać swój sprzeciw czy też doprecyzowywać wypowiedzi drugiej strony w celu lepszego zrozumienia.

I. Czy jest manipulacja, a czym wywieranie wpływu

II. Narzędzia asertywnej komunikacji, m.in.:

- ▶ Asertywna prośba
- ▶ Asertywna odmowa
- ▶ Technika słonia
- ▶ Zdarta płyta
- ▶ Chwila na oddech

III. Trening trudnych sytuacji z wykorzystaniem poznanych narzędzi

Forma szkolenia – [online](#)

Czas trwania – [3h](#)

Prowadzący – [Alicja Winkler](#)

