



Projekt „Nowa szansa- nowa praca” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014-2020 dla osi priorytetowej VII. Regionalny rynek pracy; dla działania: 7.4. Wspomaganie procesów adaptacji do zmian na regionalnym rynku pracy (działania z zakresu outplacementu); dla poddziałania: 7.4.2 Outplacement - konkurs

HARMONOGRAM SZKOLENIA

Kod szkolenia: 14/NSNP/SZ/2017

Nazwa szkolenia	„Trening asertywności”			
Miejsce organizacji szkolenia	Ośrodek Szkoleń Zawodowych „Diagno – Test” Sp. z o.o., ul. Świerczyny 72, 41-400 Mysłowice			
Termin szkolenia	Od	04.08.2017r.	Do	05.08.2017

Data zajęć	Godziny realizacji szkolenia	Plan nauczania	Liczba godzin	Trener prowadzący szkolenie (imię i nazwisko)
04.08.2017	16-19.45	Pojęcie „asertywności” Psychologiczne następstwa postawy asertywnej, ciągłej i agresywnej. Asertywność a myślenie o sobie. Praca nad poczuciem własnej wartości. Asertywny monolog wewnętrzny.	3	Aleksandra Sobczyk
05.08.2017	9-16.30	Otwarte wyrażanie swoich uczuć, opinii i potrzeb (komunikat „ja” model FUKO) Mapa asertywności- autodiagnoza. Asertywna autoprezentacja. Granice asertywności 4-etapowa procedura wyrażania gniewu i innych emocji „ negatywnych”. Trening konstruktywnego krytykowania i przyjmowania krytyki. Techniki asertywne – „ zdarta płyta”, „ odroczenie”, „ pytanie”, „ zasłona dymna”- możliwości i ograniczenia. Asertywne reagowanie na postawę roszczeniową, sarkastyczną, lekceważącą i wyniosłą. Analiza transakcyjna E. Berne (głos dorosłego, dziecka i rodzica)	12	Aleksandra Sobczyk