



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: 17/NSNP/SZ/2017**

|                                      |   |                     |           |                   |
|--------------------------------------|---|---------------------|-----------|-------------------|
| <b>Nazwa szkolenia</b>               | <b>„Trening asertywności”</b>   |                     |           |                   |
| <b>Miejsce organizacji szkolenia</b> | <b>Ośrodek Szkoleń Zawodowych „Diagno – Test” Sp. z o.o.,<br/>ul. Świerczyny 72, 41-400 Mysłowice</b> |                     |           |                   |
| <b>Termin szkolenia</b>              | <b>Od</b>   | <b>12.08.2017r.</b> | <b>Do</b> | <b>13.08.2017</b> |

| <b>Data zajęć</b> | <b>Godziny realizacji szkolenia</b> | <b>Plan nauczania</b>  | <b>Liczba godzin</b> | <b>Trener prowadzący szkolenie (imię i nazwisko)</b> |
|-------------------|-------------------------------------|--|----------------------|--|
| <b>12.08.2017</b> | <b>12.40-15</b>                     | Pojęcie „asertywności” Psychologiczne następstwa postawy asertywnej, ciągłej i agresywnej.<br>Asertywność a myślenie o sobie. Praca nad poczuciem własnej wartości.<br>Asertywny monolog wewnętrzny.   | <b>3</b>             | Aleksandra Sobczyk                                   |
| <b>13.08.2017</b> | <b>9-18</b>                         | Otwarte wyrażanie swoich uczuć, opinii i potrzeb ( komunikat „ja” model FUKO)<br>Mapa asertywności- autodiagnoza.<br>Asertywna autoprezentacja.<br>Granice asertywności 4-etapowa procedura wyrażania gniewu i innych emocji „ negatywnych”.<br>Trening konstruktywnego krytykowania i przyjmowania krytyki.<br>Techniki asertywne – „ zdarta płyta”, „ odroczenie”, „ pytanie”, „ zasłona dymna”- możliwości i ograniczenia.<br>Asertywne reagowanie na postawę roszczeniową, sarkastyczną, lekceważącą i wyniosłą.<br>Analiza transakcyjna E. Berne ( głos dorosłego, dziecka i rodzica) | <b>12</b>            | Aleksandra Sobczyk                                   |