



## HR-AWM/TOPIOD

### Asertywność w pracy menedżera

#### Cele szkoleniowe:

- nauka efektywnej i asertywnej komunikacji
- poprawa komunikacji z zespołem i zwiększenie efektywności współpracy
- ćwiczenie udzielania i otrzymywania informacji zwrotnej
- poznanie stylów komunikacji i konstrukcji komunikatów asertywnych
- przygotowanie do prowadzenia trudnych rozmów
- nauka asertywnego wyrażania emocji

#### Tematy zajęć:

##### 1. Czym jest asertywność

- postawa asertywna oraz postawy nieasertywne
- zalety i wady postawy asertywnej
- monolog wewnętrzny
- dbanie o własne prawa
- diagnoza własnej postawy i stylu komunikacji

##### 2. Asertywność w praktyce

- cechy asertywnego komunikatu
- komunikat typu „ja”
- wyrażanie własnego zdania
- asertywne wyrażanie emocji
- stawianie granic
- komunikacja werbalna i niewerbalna
- analiza sytuacji codziennych
- poczucie własnej wartości
- obrona przed manipulacją



## HR-AWM/TOPLÓD

### Asertywność w pracy menedżera

#### 3. Asertywność w kierowaniu zespołem

- wydawanie poleceń
- wyrażanie oczekiwań
- udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej
- asertywna krytyka
- wyrażanie opinii, przekonań i sądów
- asertywna odmowa
- prowadzenie trudnych rozmów z podwładnymi
- efektywne przeprowadzanie spotkań

#### Metody szkolenia:

- Wykład i dyskusje
- Ćwiczenia i gry grupowe
- Studia przypadków
- Symulacje
- Dyskusje moderowane
- Filmy i nagrania audio

#### Czas trwania:

2 dni