



## **Asertywność w pracy managera**

HR-AWPM/TOPSZIT

### **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

#### **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

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Strona 1 z 2



## ***Asertywność w pracy managera***

*HR-AWPM/TOPSZIT*

- Studia przypadków
- Symulacje
- Dyskusje moderowane
- Filmy i nagrania audio

**Czas trwania:**  
2 dni