

## Kompetencje managerskie

### Część 1

### Asertywność

#### **Celem szkolenia jest:**

- poznanie i ćwiczenie taktyk: asertywnej obrony przed krytyką, odmawiania, stawiania granic i komunikowania swoich potrzeb.
- zwiększenie poziomu poczucia własnej wartości uczestników,
- powiązanie samoceny z asertywnością,
- nauka wytyczania granic w zgodzie z twierdzeniem, że „w życiu dostajemy to, na co się zgadzamy”.

**Efekt szkolenia** jest pozyskanie przez uczestników wiedzy i technik promujących asertywne postawy i zachowania wobec otaczającego środowiska – przełożonych, podwładnych, klientów wewnętrznych i zewnętrznych organizacji.

#### **W trakcie szkolenia uczestnicy:**

- poznają czym jest poczucie własnej wartości, terytorium psychologiczne i jak ich bronić,
- ćwiczą jak komunikować swoje potrzeby, tak aby zostały zaspokojone,
- nauczą się dobrze myśleć o sobie.

**Czas trwania:** 8 godzin zegarowych