

Asertywność w biznesie

W dzisiejszych czasach nasza efektywność osobista i zawodowa uzależniona jest od stylu relacji z innymi, szybkości i skuteczności rozwiązywania zadań i problemów, dobrej koordynacji pracy własnej i zespołu oraz umiejętności motywowania siebie i pracowników. Takie działania wymagają od nas postawy i zachowań asertywnych. W sytuacjach trudnych relacji i zadań umiejętności asertywne pozwalają osiągnąć kompromis bez poświęcania własnej godności i bez rezygnacji z uznawanych wartości.

Cele szkolenia:



Zrozumienie wartości
asertywność w środowisku
zawodowym



Rozwinięcie umiejętności
budowania dobrych relacji
w miejscu pracy



Zwiększanie efektywności
działania



Poznanie technik i
narzędzi asertywnych

Profil uczestnika

Wszystkie osoby, którym zależy na rozwijaniu postawy asertywnej w kontaktach zawodowych i zwiększeniu umiejętności asertywnej komunikacji

Korzyści dla uczestnika

Po szkoleniu uczestnik:

- Konstruktywnie reaguje w trudnych sytuacjach interpersonalnych, skupiając się na problemie i możliwościach jego rozwiązania
- Potrafi w sposób jasny, jednoznaczny i wiarygodny wyrażać swoje opinie, oczekiwania, odczucia i myśli
- Stosuje umiejętności asertywne w trudnych sytuacjach występujących w miejscu pracy

Stosowane metody:

krótkie wykłady teoretyczne, dyskusje, narzędzia i technologie AI

Liczebność grupy

6 - 12 osób

Czas trwania

2 dni (9:00-17:00)

Miejsce

Warszawa

Zawartość szkolenia

Czym jest asertywność?

- Procesy wpływające na jakość komunikacji między ludźmi. Ćwiczenie zespołowe „Rotacyjne dwójki” - analiza jakości i stylu funkcjonowania w środowisku prywatnym i zawodowym, przyjrzenie się kompetencjom w zakresie asertywnej komunikacji.
- Prawda i mity na temat asertywności - założenia koncepcji zachowań asertywnych.
- Model trzech A: asertywna postawa, asertywna komunikacja, asertywne zachowanie.
- Indywidualna diagnoza poziomu asertywności w różnych sferach życia. Kwestionariusz: Mapa asertywności.
- Gra zespołowa. Sposoby radzenia sobie w sytuacjach interpersonalnych wywołujących trudne emocje

Asertywna postawa – budowanie wewnętrznej siły w relacjach z innymi

- Postawa asertywna: ja jestem w porządku i ty jesteś w porządku. Mini-wykład oraz praca w małych zespołach.
- Moje przekonania anty-asertywne. Jak je zmienić? 10 praw asertywnego człowieka. Konstruktyny monolog wewnętrzny. Praca indywidualna.
- Praca na asertywną postawą: gdy nie mogę powiedzieć: „tak”, gdy chcę powiedzieć „dość”, dlaczego nie dopytuję, dlaczego nie odmawiam?

Asertywne wyrażanie myśli, argumentów, opinii, oczekiwań

Odgrywanie scenek osadzonych w środowisku zawodowym uczestników. Scenki są skonstruowane tak, aby uczestnicy doświadczyli różnych trudnych interpersonalnie sytuacji zawodowych i skupiają się na następujących zagadnieniach:

- Praca nad umiejętnością udzielania jasnego, uczciwego i nieurazającego komunikatu na temat naszego postrzegania zachowań drugiej osoby.
- Procedura asertywnego wyrażania próśb i oczekiwań.
- Odmawianie w atmosferze współpracy. Sztuka mówienia „nie” bez poczucia winy.
- Konstruktynne reagowanie na krytykę.
- Asertywna interwencja - egzekwowanie swoich praw. Technika przekazywania trudnych informacji - komunikat „Ja”.
- Jednoznaczność i czytelność przekazywanych komunikatów i informacji
- Dbłość o relacje i atmosferę rozmowy
- Radzenie sobie z własnymi emocjami i emocjami rozmówcy
- Budowanie własnego wizerunku i pewności siebie

Podsumowanie

Plan działania - w jakich realnych sytuacjach mogę wykorzystać doświadczenia z tego szkolenia.

house of skills 

Doświadczenie, które zmienia

02-235 Warszawa, ul. Równoległa 4a, tel.: +48 22 37 63 000,
fax: +48 22 37 63 033 office@houseofskills.pl,
www.houseofskills.pl