



WARSZTATY Z ASERTYWNOŚCI



PLAN WARSZTATÓW

1. Czym jest asertywność?
2. Różnice między stylami komunikacji
3. Rozpoznawanie i wyrażanie emocji i potrzeb
4. Techniki asertywne w praktyce
5. Radzenie sobie z krytyką i trudnymi sytuacjami
6. Scenki – role-play
7. Test asertywności

CZYM JEST
ASERTYWNOŚĆ?



RÓŻNICE MIĘDZY STYLAMI KOMUNIKACJI



ASERTYWNOŚĆ VS.
AGRESJA



ASERTYWNOŚĆ VS.
ULEGŁOŚĆ



ASERTYWNOŚĆ VS.
MANIPULACJA

MITY NA TEMAT ASERTYWNOŚCI

„Asertywność to egoizm.”

„Asertywność to bycie nieuprzejmym.”

„Asertywność to ciągle mówienie NIE.”

*Fakty:

Asertywność = szczerść, jasność, szacunek,
budowanie relacji.

ROZPOZNAWANIE I WYRAŻANIE EMOCJI I POTRZEB



- Asertywność zaczyna się od świadomości: co czuję? czego potrzebuję?
- Przykłady emocji: złość, rozczarowanie, frustracja, zmęczenie, satysfakcja, radość.
- Rozpoznaj swoje potrzeby (odpoczynek, czas dla siebie, szacunek, wsparcie).
- Komunikat „ja” – mów o sobie:
- „Czuję się przemęczony i potrzebuję przerwy.”

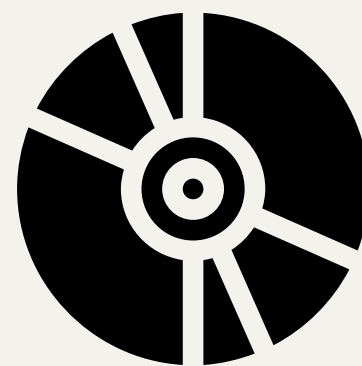


TECHNIKI ASERTYWNE W PRAKTYCE





„JA-KOMUNIKAT”



„ZDARTA PŁYTA”



ASERTYWNA ODMOWA



**"STAWIANIE
GRANIC"**



**"WYRAŻANIE
PRÓŚB"**

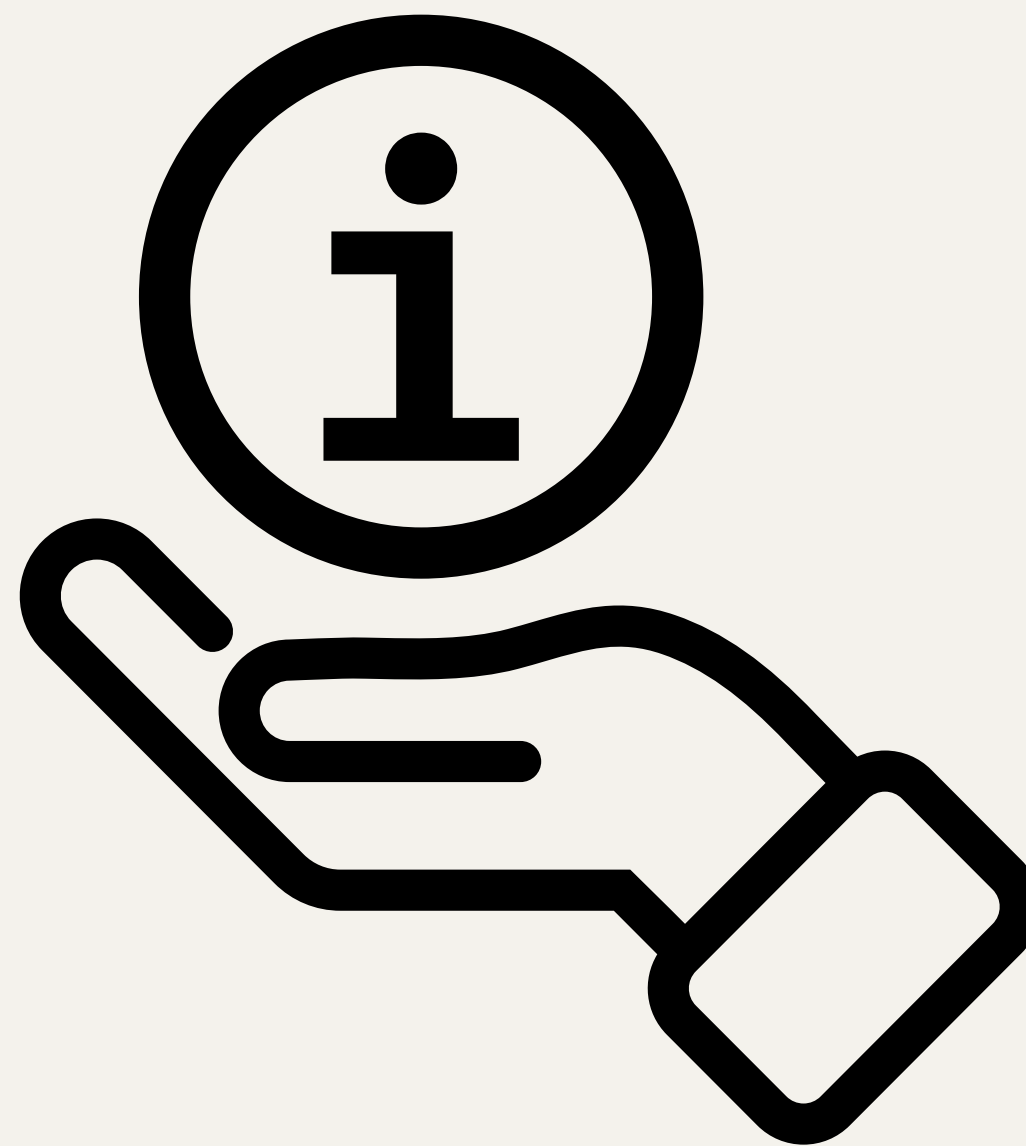
- Przykład:
Ktoś prosi o kolejną przysługę,
gdy jesteś zmęczony/a –
„Lubię pomagać, ale dziś nie
mam na to siły. Pomogę innym
razem.”





**RADZENIE SOBIE
Z KRYTYKĄ
I TRUDNYMI
SYTUACJAMI**

**NAJCZĘSTSZE
TRUDNOŚCI – JAK
SOBIE RADZIĆ?**



KONSTRUKTYWNE REAGOWANIE NA KRYTYKĘ



TECHNIKA „ZAMGLENIA”





IGNOROWANIE MANIPULACJI

ROLE-PLAY: SYTUACJE WYMAGAJĄCE ASERTYWNOŚCI



TEST NA ASERTYWNÓŚĆ





!!!
**DZIĘKUJE ZA
UWAGĘ!**