

ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓ TRÉNING

TRÉNING CÉLJA

A résztvevők megtanulnak magabiztosan és egyenesen kommunikálni. Az asszertivitás lényege, hogy úgy közvetítjük az üzeneteinket, kéréseinket, hogy közben mindig egyenlő félként kezeljük a kommunikációs partnerünket és törekszünk az egyetértés és a megoldás megtalálására.

ELMÉLETI TÉMAKÖRÖK

- Asszertivitás fogalma
- Kommunikációs formák (különbségek, előnyeik, hátrányaik)
- Asszertivitás megjelenési formái
- Asszertív kommunikáció eszközei

GYAKORLATI FELÉPÍTÉS

01

ASSZERTIVITÁS FELTÉRKÉPEZÉSE

Elmélet megismerése, közös feldolgozása csapatmunkában

Asszertivitás "teszt" kitöltése és csoportos kiértékelése

Hasznos asszertív kifejezések és kerülendő szavak

02

KOMMUNIKÁCIÓS TECHNIKÁK

Kommunikációs technikák megismerése és gyakorlása

Aktív hallgatás (játékos gyakorlatok)

Pozitív testbeszéd megismerése páros és csoportos gyakorlatokkal

03

ASSZERTIVITÁS FEJLESZTÉSE

Önkifejezés gyakorlása, szituációs feladatok és csoportos kiértékelés

Személyes konfliktusokra asszertív válaszok kidolgozása