

*„Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć - tak długo, dopóki nie ranisz innych.
Masz prawo do wyrażania siebie – nawet jeśli rani to kogoś innego – dopóki twoje intencje nie są agresywne.
Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb – dopóki uznajesz, że oni mają prawo odmówić.
Są sytuacje, w których kwestia praw poszczególnych osób nie jest jasna. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sytuacji z drugą osobą. Masz prawo do korzystania ze swoich praw.”*

Prawa człowieka według Herberta Fensterheima

Szanowni Państwo,

Polska Fundacja Przedsiębiorczości (PFP) – jako instytucja wspierająca rozwój mikro, małych i średnich przedsiębiorstw (MSP), działająca na rzecz MSP, ma przyjemność zaprosić Państwa na bezpłatne szkolenie pt. **„Asertywność w życiu zawodowym”**.

Życie społeczne to ciągła konfrontacja zarówno z pojedynczym człowiekiem, jak i z grupą ludzi. Nie wystarczy posiadać wiedzę i mieć motywację do radzenia sobie w różnorodnych sytuacjach interpersonalnych. Trzeba przede wszystkim umieć tę teorię zastosować w codziennej praktyce. Asertywność jest rodzajem zachowania, które opiera się na szacunku dla siebie samego oraz dla innych. Jego celem jest porozumiewanie się i znajdowanie rozwiązań respektujących potrzeby i prawa wszystkich zainteresowanych.

Celem szkolenia jest zapoznanie z głównymi zasadami asertywności oraz umiejętnościami, które można stosować w życiu zawodowym i prywatnym. Szkolenie nie ma charakteru terapeutycznego.

Efekt szkolenia:

- poznanie plusów i minusów bycia asertywnym
- zdiagnozowanie własnego stylu zachowania
- samoanaliza zachowań asertywnych i nieasertywnych w różnych obszarach społecznych
- ćwiczenie umiejętności bycia asertywnym w różnych rolach społecznych

Szkolenie przeznaczone jest dla pracodawców, jak i pracowników firm.

Na szkoleniu uczestnicy otrzymają komplet materiałów i pomocy szkoleniowych, a po szkoleniu zaświadczenie o uczestnictwie .

Szkolenie poprowadzi Pani **Elżbieta Stelmach** - licencjonowany doradca zawodowy i personalny, pedagog, wykładowca w dziedzinie zajęć psychologiczno-motywujących, trener współpracujący z Polską Fundacją Przedsiębiorczości.

Szkolenie odbędzie się dnia **19 października 2010 r.** w godzinach **09.00 – 15.45** w siedzibie Polskiej Fundacji Przedsiębiorczości w Szczecinie, ul. Monte Cassino 32.

Udział w szkoleniu jest bezpłatny.

Zapraszamy do rejestracji na szkolenie na stronie internetowej Polskiej Fundacji Przedsiębiorczości: http://www.pfp.com.pl/v6n2h_zapisz_sie_na_szkolenie.htm

W razie pytań, prosimy o kontakt do pani Joanny Golonka, tel.: (091) 312-92-23, e-mail: j.golonka@pfp.com.pl.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY !!!

Program szkolenia

„Asertywność w życiu zawodowym”

Godzina	Temat zajęć
9.00 – 9.15	Powitanie uczestników i wprowadzenie
9.15 – 10.30	1/ Co to jest asertywność? <ul style="list-style-type: none"> - istota asertywności - spójność i niespójność komunikatów - czy asertywność jest potrzebna w przedsiębiorstwie? - czy jesteś asertywnym menedżerem? - konstruktywna informacja zwrotna - style zachowania
10.30 – 10.45	Przerwa
10.45 – 12.15	2/ Komunikacja asertywna: <ul style="list-style-type: none"> - komunikaty „Ja” - komunikaty „Ty” - techniki i strategie asertywne
12.15 – 12.30	Przerwa
12.30 – 14.00	3/ Budowanie postawy asertywnej: <ul style="list-style-type: none"> - asertywny monolog wewnętrzny - świadomość własnego potencjału - asertywna odmowa - asertywne przyjmowanie ocen - reagowanie na krytykę i atak
14.00 – 14.15	Przerwa
14.15 – 15.45	4/ Asertywność w miejscu pracy: <ul style="list-style-type: none"> - asertywne wyrażanie krytyki i pochwał - wyrażanie uczuć negatywnych i pozytywnych - wyrażanie własnych opinii i przekonań - inicjatywa w kontaktach towarzyskich - jak radzić sobie z trudnymi ludźmi
15.45	Zakończenie szkolenia