

Asertywność w biznesie

Szkolenie otwarte

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 czym jest asertywność i jaki ma wpływ na funkcjonowanie w środowisku zawodowym
- Rozwinięcie umiejętności budowania dobrych, niezbędnych do długofalowego osiągnięcia dobrych wyników, relacji w miejscu pracy
- Zwiększanie efektywności działania, poprzez stosowanie w codziennych kontaktach zawodowych 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:

- Gry i symulacje
- Dyskusje moderowane
- Testy autodiagnostyczne
- Krótkie wykłady teoretyczne
- Sesje informacji zwrotnych

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