

TRENING ASERTYWNOŚCI

Oferta dotyczy przeprowadzenia kursów „asertywności” , jako propozycji zajęć ponadprogramowych (dodatkowych) dla studentów PWSZ w Raciborzu, w ramach działalności Instytutu Studiów Edukacyjnych w PWSZ.

Cel treningu:

- ✓ Zapoznać uczestników z teorią dotyczącą asertywności w postaci mini wykładów o tematyce:
 - asertywność i asertywne zachowanie
 - umiejętna obrona swoich praw we wszystkich sytuacjach społecznych
 - inicjatywa w kontaktach towarzyskich
 - asertywne przyjmowanie ocen oraz umiejętność reagowania na krytykę i atak
 - wyrażanie uczuć pozytywnych
 - radzenie sobie z zakłopotaniem
 - wyrażanie własnych opinii w tym uczuć negatywnych
 - asertywność w kontaktach z samym sobą
 - asertywny monolog wewnętrzny.
- ✓ Praktyczne ćwiczenie określonych rodzajów zachowań asertywnych zgodnie z tematyką przedstawioną w formie wykładów.
- ✓ Przepracowanie zachowań asertywnych w sytuacjach gdzie trudno jest przyjąć asertywną postawę (zgodnie z zapotrzebowaniem grupy).
- ✓ Na treningu uczestnicy za pomocą rozwiązywanych testów psychologicznych i rozmów będą mieli możliwość przekonania się o własnych problemach i mocnych stronach w dziedzinie asertywności.

Forma przeprowadzanych zajęć:

- Ilość godzin przewidzianych na trening: 12h
- Zajęcia będą przeprowadzane w blokach 3 godzinnych, raz w tygodniu w godzinach popołudniowych.
- Każdy blok składa się z mini wykładu dotyczącego określonej sfery asertywności, dyskusji oraz ćwiczeń praktycznych, mających na celu wytrenowanie określonego rodzaju zachowania asertywnego.
- Dodatkowo uczestnicy na pierwszych zajęciach będą mieli okazję zbadać swoją asertywność poprzez wypełnienie testu – „mapa asertywności”
- Zajęcia będą przeprowadzane w grupach o liczebności: 6 do 20 osób.

Zapotrzebowanie:

- Miejsce: sala ćwiczeniowa
- Pomoce dydaktyczne:
 - tablica
 - rzutnik i foliogramy
 - magnetofon z możliwością nagrywania głosu
- Ilość osób prowadzących zajęcia: jedna osoba.

Tematyka bloków zajęciowych:

Blok 1:

- wprowadzenie
- mapa asertywności
- wykład wprowadzający – „co to jest asertywność”
- obrona swoich praw
- obrona swoich praw w sytuacjach społecznych

blok2:

- inicjatywa w kontaktach towarzyskich
- asertywne przyjmowanie ocen
- reagowanie na krytykę i atak
- zakłopotanie

blok 3:

- wyrażanie uczuć pozytywnych
- wyrażanie uczuć negatywnych
- wyrażanie własnych opinii i przekonań

blok 4:

- asertywny monolog wewnętrzny
- poczucie winy i poczucie krzywdy – wewnętrzne przeszkody w przyjmowaniu postawy człowieka dorosłego
- asertywność w kontakcie z samym sobą
- podsumowanie