



## **Stymulacja i wspomaganie rozwoju człowieka w biegu życia**

Ogólnopolska Interdyscyplinarna Konferencja Naukowa

---

mgr Malwina Dankiewicz

Katedra Psychologii, Uniwersytet Pedagogiczny, Kraków/ PTP O Kraków

### **Trening asertywności**

Warsztat skierowany jest do osób, którzy pragną poprawić umiejętność bronięcia i egzekwowania swoich praw, jasnego i stanowczego komunikowania swojego zdania i wyrażania uczuć, a także traktowania siebie i innych ze zrozumieniem i szacunkiem.

Celem treningu jest zdobycie wiedzy na temat asertywności oraz praktycznych umiejętności, które będą mogły być wykorzystywane w różnych sytuacjach życiowych.

Podczas treningu będziemy:

- diagnozować obszary trudności w wyrażaniu siebie
- dokonywać analizy własnego sposobu myślenia, odczuwania i zachowania w trudnych sytuacjach,
- poznawać zasady asertywnej komunikacji z innymi,
- odgrywać trudne sytuacje w sposób asertywny,
- a wszystko to w przyjaznej atmosferze.