

## TRENING ASERTYWNOŚCI

**Asertywność jest niezwykle istotną kompetencją emocjonalno-społeczną zarówno w życiu prywatnym i zawodowym. Stanowi niezwykle cenną cechę zarówno dla menedżerów jak i pracowników firm. Jest umiejętnym wyrażaniem własnych opinii, uczuć i potrzeb w sposób otwarty i nieurazający innych.**

**Proponowane szkolenie uczy, że od sposobu wydawania poleceń, przyjmowania krytyki lub odmawiania zależy jakość codziennych relacji służbowych.**

### Cele szkolenia:

- Zapoznanie uczestników szkolenia z podstawowymi wiadomościami dotyczącymi komunikacji interpersonalnej opartej na wzajemnym szacunku i poszanowaniu praw innych;
- Poszerzenie repertuaru skutecznych zachowań poprzez doskonalenie technik asertywnych.

### Odbiorcy szkolenia:

- Uczestnikami szkolenia o charakterze warsztatów mogą być pracownicy wszystkich szczebli dowolnej organizacji lub przedsiębiorstwa;
- Program przygotowany jest dla osób, których praca wiąże się z częstym i długotrwałym kontaktem społecznym, np.: pracowników działów obsługi klienta oraz reklamacji i windykacji, menedżerów działów, handlowców i pracowników administracyjno-biurowych.

### Główne zagadnienia:

- *Asertywność – co to takiego?:* korzyści z bycia asertywnym, Ja i asertywność – kwestionariusz, Prawa asertywności;
- *Komunikacja w asertywności:* Model Pętli Komunikacyjnej, podstawowe techniki aktywnego słuchania (pytania otwarte, klaryfikacja, parafrazowanie), 12 barier komunikacyjnych, zasady udzielania informacji zwrotnych, komunikaty typu TY i JA;
- *Techniki asertywne:* wyrażanie własnych opinii i poglądów, przyjmowanie i udzielanie krytyki, udzielanie i przyjmowanie pochwał, asertywne wyrażanie odmowy, wyrażanie negatywnych emocji i uczuć.

### Uwagi dodatkowe:

- Szkolenie ma charakter warsztatów o wysokim stopniu praktyczności, w których główny nacisk kładziony jest na naukę technik asertywnej komunikacji w środowisku zawodowym;
- Poruszane zagadnienia i ćwiczenia będą w dużej mierze oparte na rzeczywistych sytuacjach, które zaistniały w życiu zawodowym uczestników.

## O Prowadzącym

Dr Dariusz Góras jest z wykształcenia i zawodu andragogiem. Zajmuje się od 12 lat edukacją dorosłych. Jako trener, doradca i coach angażuje się w projekty szkoleniowe i rozwojowe, których celem jest zwiększanie skuteczności osobistej w życiu prywatnym i zawodowym uczestników jego warsztatów, kursów, seminariów oraz sesji indywidualnych.

Jego głównym obszarem zainteresowań są kluczowe umiejętności miękkie, które w istotny sposób wpływają na jakość wykonywanej pracy. W trakcie prowadzonych szkoleń korzysta z nowoczesnej metod uczenia i doskonalenia, tj.: *action learning, accelerate learning, nlp, coaching*. Jego zajęcia są w pełni interaktywne i dynamiczne, a treści i kształtowane umiejętności rozwijane są jednocześnie w sferze intelektualnej, emocjonalno-społecznej oraz zadaniowej.

Dariusz Góras jest autorem kilkunastu programów szkoleniowych oraz artykułów na temat zaradności życiowej. W jego dotychczasowym dorobku zawodowym, jako trenera znajdują się projekty, które tworzył i realizował m.in. dla: KGHM S.A., TP S.A., PZU Życie S.A., PKO BP S.A., INDESIT Company Polska Sp. z o.o., W prowadzonych przez niego zajęciach brało udział ponad 4200 osób.



### Informacje:

#### Koordinator Projektu:

Dariusz Góras  
501 022 688  
biuro@maestrium.pl

#### Cena szkolenia:

Do uzgodnienia

#### Termin szkolenia:

Do uzgodnienia

#### Miejsce szkolenia:

Do uzgodnienia

#### Adres firmy:

Maestrium -  
szkolenia i doradztwo

ul. Białostocka 19/7  
93-355 Łódź  
NIP: 946-213-45-21  
Regon: 432267390

#### Informacje Dodatkowe

[www.maestrium.pl](http://www.maestrium.pl)  
[www.zaradnosc.pl](http://www.zaradnosc.pl)  
[www.dariuszgoras.pl](http://www.dariuszgoras.pl)

## Dr Dariusz Góras



### Trener, Coach, Doradca