

A WŁAŚNIE, ŻE NIE. TRENING ASERTYWNOŚCI.

Cele warsztatu:

- Zapoznanie uczestników z wiedzą dotyczącą asertywności,
- Uświadomienie i odkrycie własnej taktyki działania: asertywna, agresywna i uległa,
- Nauczenie i przećwiczenie technik asertywnego zachowania,
- Nauczenie rozpoznawania sytuacji, w których zachowanie asertywne jest wskazane oraz tych, w których może nam zaszkodzić.

Szkolenie prowadzone jest w max. 15 osobowej grupie w formie interaktywnych warsztatów: ćwiczenia, scenki dramatyczne, praca w podgrupach, dyskusja, mini-wykłady.

PROWADZĄCE:

Monika Cwajda - absolwentka Instytutu Stosunków Międzynarodowych na Uniwersytecie Warszawskim oraz psychologii w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej. Odbyła roczny staż w Terapeutycznym Oddziale Dziennym MCNiP w Zagórzcu oraz dwuletni staż szkoleniowy w Młodzieżowym Ośrodku Profilaktyki i Psychoterapii „MOP” w Warszawie, gdzie współprowadziła 100 godzin warsztatów dla młodzieży i rodziców. Pracowała w klubie młodzieżowym Towarzystwa Przyjaciół Dzieci Ulicy. Obecnie pracuje jako psycholog w jednej z warszawskich szkół.

Weronika Rogulska - absolwentka psychologii klinicznej Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej. Od kilku lat pochłonięta sprawami młodych. Odbyła dwuletnie staże w ośrodku socjoterapii „Wspólny dom” oraz w Młodzieżowym Ośrodku Profilaktyki i Psychoterapii „MOP”. W ostatnim roku przeprowadziła ponad 170 godzin warsztatów psychoedukacyjnych. Realizowała warsztaty dla młodzieży oraz uczestniczyła w organizowaniu systemowych projektów psychoedukacyjnych i psychorozwojowych w centrum Edukacji i Profilaktyki.

A WŁAŚNIE, ŻE NIE. TRENING ASERTYWNOŚCI.

PROGRAM SZKOLENIA (6 godzin w tym przerwy)

1. Integracja grupy i budowanie bezpieczeństwa niezbędnego do dalszej pracy:

- Zapoznanie się uczestników warsztatu- ćwiczenia w grupie.
- Integracja grupy - ćwiczenia i zabawy w grupie.

2. Wprowadzenie podstaw teoretycznych asertywnych zachowań:

- Sprawdzenie i weryfikacja wiedzy uczestników warsztatu - burza mózgów.
- Przedstawienie teorii dotyczącej asertywności - mini wykład:
 - trójkąt: asertywność – uległość – agresja,
 - asertywne odmawianie,
 - moje prawa.
- Osadzenie teorii w życiu – dyskusja sterowana:
 - omówienie sytuacji, w których należy być asertywnym oraz tych, kiedy należy się dostosować do narzuconych warunków,
 - radzenie sobie z emocjami, kiedy nie możemy o sobie zadbać w asertywny sposób.

3. Jak to zrobić? Ćwiczenie zachowań asertywnych i nie asertywnych.

- Jak działałam w grupie – wprowadzenie narracji, rozbudowanie historii przez uczestników, scenka dramowa.
- Jak działałam jako jednostka- ćwiczenie indywidualne (obrona siebie czy atak na innych).
- Jak działałam w interakcji – ćwiczenia w parach.
- Konfrontacja z prawdą o sobie – ćwiczenie obrony własnego zdania.