

Program szkolenia

Asertywność w pracy zespołowej

<https://bloomwise.pl/consulting/training/asertywnosc-w-pracy-zespolowej>

Poniższy zakres stanowi bazę, którą możemy dopasować do specyfiki Twojej marki, zespołu i modelu pracy z klientem.

Moduł 1. Istota budowania postawy asertywnej – aspekt praktyczny – cz. 1.

- 1.1 Faktyczna definicja asertywności – czym naprawdę jest asertywność i dlaczego jest tak potrzebna.
- 1.2 Definiowanie postaw – autodiagnoza.
- 1.3 Przyczyny uległości i agresywności w kontekście działania.
- 1.4 Jak agresja i uległość wpływają na pracę w zespole.
- 1.5 Ćwiczenia rozwojowe.

Moduł 2. Istota budowania postawy asertywnej – aspekt praktyczny – cz. 2.

- 2.1 Techniki asertywne – aspekt praktyczny metod asertywnych.
- 2.2 Komunikacja w nurcie asertywnym.
- 2.3 Zasady stosowania metod asertywnych.
- 2.4 Jak się odnaleźć w przypadku oporu wobec postawy asertywnej.
- 2.5 Ćwiczenia rozwojowe.

Moduł 3. Praca w obrębie emocji – empatia, odporność psychiczna, inteligencja emocjonalna – znaczenie pracy nad emocjami

- 3.1 Empatia – jak budować postawę empatyczną w kontekście współpracy i współdziałania.
- 3.2 Rozwój odporności psychicznej – istotny element radzenia sobie z emocjami.
- 3.3 Inteligencja emocjonalna – jak zarządzać postawą w sposób efektywny i skuteczny.
- 3.4 Automotywacja do zmiany.
- 3.5 Ćwiczenia rozwojowe.

Moduł 4. Praca z wewnętrznymi blokadami

- 4.1** Przekonania a swoboda działania – jak właściwie zarządzać procesem myślowym.
- 4.2** Obawy, lęki, niepokoje – przyczyny i sposób przezwyciężenia wewnętrznych blokad.
- 4.3** Bariery komunikacyjne – i ich wpływ na płynność i działanie.
- 4.4** Sytuacje trudne – jak odnaleźć się w sytuacji trudnej.
- 4.5** Ćwiczenia rozwojowe.