



„Kochaj i rób co chcesz!”

św. Augustyn

Czy asertywności można się nauczyć? Tak! Zrób pierwszy krok...

Kiedy?

22-23 czerwca 2013 r.

Dla kogo?

Dla każdego, kto chce nauczyć się „stanowczo, łagodnie, bez lęku” postępować w trudnych sytuacjach interpersonalnych, z szacunkiem dla siebie, z szacunkiem dla innych.

Jak powiedzieć koleżance, że jej ostatnie zachowanie na naszych imieninach popsło nam przyjęcie?

Jak wprost wyrażać swoje oczekiwania i potrzeby?

Jak nie pozwolić szefowi w pracy na aluzje dotyczące naszego sposobu pracy?

Jak przestać narzekać, gdy... śmieci nadal nie wyniesione, mimo że powtarzamy o tym codziennie?

Jak nie wchodzić w spór z mamą nt. najlepszego z najlepszych sposobów wychowywania dzieci?

Jak docenić syna, gdy nie zapomni wynieść śmieci lub córkę gdy posprząta swój pokój?

Jak odmówić najlepszemu koledze pożyczania samochodu na weekend, który właśnie zaplanowaliśmy na wspólny wyjazd z rodziną (bez poczucia winy!)?

Za ile?

120 zł

Ważne!

Koszt szkolenia jest darowizną w całości przeznaczoną na pomoc dla świeckiej misjonarki diecezji warszawsko-praskiej, Elżbiety Rotter pracującej w Pevas (Peru).

Szkolenie jest częścią projektu „Kochaj i rób co chcesz!”, którego celem jest pomoc misjonarzom. Wszystkie osoby prowadzące szkolenia i warsztaty pracują jako wolontariusze.

Z wszystkimi misjonarzami jesteśmy w stałym kontakcie.

Gdzie?

sala przy Parafii pw. św. s. Faustyny, ul. Żuromińska 2, Warszawa Bródno
(dojazd: 112, 202, 414 do przystanku „Chodecka” 120, 169, 156, 227, 500, 512 do przystanku „Żuromińska”)

Niespodzianka!

Wśród uczestników warsztatu zostanie wylosowana mała niespodzianka zrobiona z wielkim sercem przez Indian z misji, gdzie pracuje Ela.

Dla każdego uczestnika – certyfikat przygotowany z wielkim sercem przez organizatora☺.

Inne

Szkolenie będzie odbywało się w grupie 8-14 osobowej. Decyduje kolejność zgłoszeń i...zaliczka (20 zł)

Szkolenie będzie miało charakter warsztatowy tzn. poza wiedzą – dużo ćwiczeń pozwalających sprawdzić teorię w praktyce. Możliwość dyskusji i wymiany doświadczeń oraz omówienia sytuacji bezpośrednio zgłoszonych przez uczestników.

Informacje i zapisy:

Monika Gregorczyk - tel. 889 662 804 - e-mail: monika.gregorczyk@wp.pl

lub

w bibliotece parafialnej w godzinach otwarcia (niedziela : od 10:30 do 12:20 i czwartek - po Mszy św. wieczornej , ok. 19.15)

Trening asertywności służy budowaniu postawy asertywnej oraz uczeniu się związanych z nią zachowań. Celem szkolenia jest z jednej strony dostarczenie uczestnikom wiedzy na temat asertywności, z drugiej - są oni zaproszeni do pracy nad przekształcaniem własnych, nieefektywnych zachowań (np. uległość) lub obrony przed nimi (np. agresja, manipulacja) w kontaktach z innymi ludźmi. Nauka zachowań obejmuje m.in. umiejętność odmawiania, przyjmowania i wyrażania krytyki oraz pochwał, konfrontacji opinii oraz stawiania granic w trudnych interpersonalnie sytuacjach. Wszędzie tam, gdzie istotny jest kontakt z innymi ludźmi a jednocześnie narażeni jesteśmy na dużą presję, odmowę i stres techniki treningu asertywności są bardzo użytecznym narzędziem. Polecamy osobom, które: mają trudności z odmawianiem, nie potrafią mówić otwarcie o swoich potrzebach i oczekiwaniach, mają trudności z obroną swoich praw w sytuacjach społecznych i osobistych, nie radzą sobie z krytyką otoczenia, odczuwają przymus spełniania oczekiwań innych ludzi, często noszą w sobie poczucie winy, mają kłopoty ze zbyt dużym poczuciem odpowiedzialności, nie radzą sobie w sytuacjach konfliktowych, nie umieją ustalić granicy między zgodą a uległością, czują się wykorzystywani przez innych, chcą zrozumieć siebie i motywy swoich zachowań, borykają się z niską samooceną i brakiem pewności siebie.

Zapraszamy!