



**GRUPA PBE**

Poszerzamy Twoje HORYZONTY

OFERTA SZKOLENIOWA

## **TRENING ASERTYWNOŚCI**



## SPIS TREŚCI

Tytuł Szkolenia: Trening asertywności .....	3
Opis szkolenia:.....	3
Spodziewane korzyści dla Uczestników: .....	3
Forma szkolenia: .....	3
Czas trwania i terminy:.....	4
Cena szkolenia:.....	4
Trenerzy dedykowani do realizacji szkolenia:.....	4
Dane kontaktowe .....	5

## Tytuł Szkolenia: Trening asertywności

### **Opis szkolenia:**

Trening asertywności to głęboka praca w obszarze przekonań, postaw i kompetencji uczestników szkolenia. Asertywność to nie tylko zbiór technik i narzędzi ale również szczególny sposób postrzegania siebie, innych i świata. W trakcie szkolenia będziemy pracować nad zmianą nieprzystosowawczych przekonań, które blokują naszą asertywność. Uczestnicy poznają narzędzia służące radzeniu sobie z wewnętrznym krytykiem, takie jak praca z monologiem wewnętrznym, przeramowanie, kotwiczenie. Uczestnicy będą mieli okazję przyjrzeć się swoim granicom psychologicznym i temu, jak kształtują, a jak chcieliby kształtować, relacje z innymi.

Będziemy też ćwiczyć konkretne techniki i narzędzia asertywnego reagowania, w różnych sytuacjach społecznych, takie jak:

- obrona swoich praw
- radzenie sobie z krytyką
- radzenie sobie z przekraczaniem granic przez inne osoby, atakiem
- odmawianie
- formułowanie prośb
- wyrażanie opinii
- udzielanie informacji zwrotnych
- wyrażanie emocji pozytywnych i negatywnych

Trening asertywności, ze względu na swoją specyfikę i nie do końca zaplanowaną strukturę, stwarza okazję dla uczestników, aby dzięki pomocy członków grupy i trenerów, popracowali nad indywidualnymi obszarami deficytów asertywności oraz przećwiczyli nowe zachowania w symulacjach konkretnych sytuacji z ich życia.

### **Spodziewane korzyści dla Uczestników:**

- wzrost świadomości swojego funkcjonowania w relacjach z innymi i własnych granic
- uświadomienie sobie własnych nieracjonalnych przekonań i poznanie sposobów budowania wspierającego monologu wewnętrznego
- wzrost wiedzy z zakresu teorii asertywności
- poznanie i przećwiczenie skutecznych technik asertywnego radzenia sobie w różnych sytuacjach społecznych (m.in. odmawianie prośbom, obrona własnych granic, radzenie sobie z krytyką, atakiem i silnymi emocjami)
- wzrost pewności siebie i skuteczności w sytuacjach społecznych
- przyjrzenie się konkretnym sytuacjom z własnego życia i trening efektywnego radzenia sobie z konkretnymi trudnościami

### **Forma szkolenia:**

Szkolenie ma charakter warsztatowy i treningowy. Wybrane metody pracy to: dyskusja, praca w parach i podgrupach, mini wykład, praca indywidualna, ćwiczenia grupowe. Większa część pracy bazuje na poznawaniu i ćwiczeniu nowych umiejętności i narzędzi asertywnych. Forma treningowa przewiduje

też pracę indywidualną trenera z Uczestnikiem szkolenia na forum grupy. Scenariusz treningu pozostaje otwarty na potrzeby i oczekiwania zgłaszane przez Uczestników w trakcie jego trwania.

## **Czas trwania i terminy:**

Szkolenie odbędzie się 10-13 czerwca 2014 r. Kazimierz Dolny n. Wisłą

## **Cena szkolenia:**

Cena uczestnictwa w szkoleniu: 800 zł brutto.

Cena obejmuje:

- przeprowadzenie treningu
- materiały szkoleniowe
- zaświadczenie o uczestnictwie w szkoleniu.

Istnieje możliwość organizacji wyżywienia i noclegu dla uczestników. Cena szkolenia wynosi wówczas 1400 zł brutto.

## **Trenerzy dedykowani do realizacji szkolenia:**

### **Dawid Bałutowski**

Dawid Bałutowski – psycholog, trener, coach. Właściciel firmy szkoleniowej Grupa PBE. Ukończył m.in. Roczny Program Edukacji Psychologicznej w Zakresie Psychoterapii, Psychoedukacji i Rozwoju Osobistego w Instytucie Treningu i Edukacji Psychologicznej, Akademię Treningu Interpersonalnego (Pracownia Psychologiczna Elżbieta Sołtys) i The Art And Science of Coaching (Wszechnica UJ, Erickson College International). Od 9 lat szkoli w sektorze biznesu i oświaty. Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu szeroko rozumianych kompetencji interpersonalnych, rozwoju osobistego i osobistej efektywności, umiejętności menadżerskich, treningach interpersonalnych i treningach asertywności. Prowadzi szkolenia train the trainers (m.in. w ramach Szkoły Trenerów Biznesu i Doradców Personalnych Pracowni Psychologicznej, kursów Trener Sukcesu dla doświadczonych trenerów, studiów podyplomowych z zakresu szkoleń i coachingu na Wyższej Szkole Europejskiej, jak również szkoli trenerów wewnętrznych w przedsiębiorstwach). Prelegent ponad 100 konferencji na terenie całej Polski, autor licznych publikacji z zakresu zarządzania i komunikacji.

### **Elżbieta Cwynar – Budzińska**

Psycholog, trener biznesu, absolwent Szkoły Trenerów Biznesu i Doradców Personalnych Elżbiety Sołtys. Trener z doświadczeniem w sektorze biznesu, organizacji pozarządowych i edukacji. Specjalizuje się w szkoleniach z rozwoju umiejętności osobistych (komunikacja, twórcze myślenie, asertywność), zawodowych (autoprezentacja, negocjacje, zarządzanie projektami) i menedżerskich (planowanie, motywowanie, delegowanie) oraz w szkoleniach dla trenerów biznesu. Szczególnie interesuje się psychologią pozytywną i nowatorskimi podejściami do rozwoju ludzkiego potencjału.

## Dane kontaktowe

Dawid Bałutowski [dawid.balutowski@grupapbe.pl](mailto:dawid.balutowski@grupapbe.pl) Tel. 503 024 749

Grupa PBE Dawid Bałutowski

Ul. Piastowska 8/54

30-211 Kraków

NIP 602 – 00 – 21 – 221

REGON 120584838

Dane do przelewu:

Dawid Bałutowski

Ul. Piastowska 8/54

30-211 Kraków

Nr konta: 12-10600076-0000302000527908

Bank: BPH

Dziękuję za zainteresowanie ofertą i liczę na owocną współpracę.

Z poważaniem

Dawid Bałutowski