



PONUDBA DELAVNIC ZA STROKOVNE DELAVCE

ASERTIVNOST ZA VZGOJITELJE

TRENING UČINKOVITE KOMUNIKACIJE IN VEDENJA

Asertivnost za vzgojitelje je **trening za učinkovitejšo komunikacijo z drugimi in višje samospoštovanje ter razvijanje samozavesti. Asertivnost predstavlja ključ do zadovoljstva v medosebnih odnosih ter tudi ključ do uspeha na profesionalnem področju.**

Asertivnost nam pomaga da,

- lahko izražamo lastne občutke in prevzamemo odgovornost zanje;
- se počutimo močnejše;
- verjamemo v lastno zmožnost odločanja;
- znamo reči: »Ne.«
- izbiramo življenjski stil, s katerim smo sami najbolj zadovoljni;
- se počutimo zadovoljni sami s seboj in imamo pozitivno samopodobo;
- vedno bolj uspešno ravnamo s konflikti v svojem poklicnem in zasebnem življenju;
- se nam poveča občutek samozaupanja in samozavesti;
- znamo prisluhniti svojemu telesu in svoji notranjosti;
- bolje sodelujemo v skupinah in timih;
- smo učinkovitejši pri vodenju skupin;
- znamo ravnati s kritiko;
- izžarevamo mirnost in sproščenost;
- se uspešneje sporazumevamo z drugimi;
- imamo trdnejše medosebne odnose.

Asertivnost je tista osebnostna značilnost, ki sooblikuje doživljanje samega sebe kot osebo sposobno obvladovati obremenitve in reševati probleme. Tako krepi občutek lastne vrednosti, samozaupanje, obenem pa postanemo odpornejši na stres.

Učinkovita komunikacija z drugimi nam omogoča odprto izražati svoje misli in občutke, tako verbalno kot tudi preko mimike, izražati in uveljaviti svoje stališče v interakciji s svojim nadrejenim, sodelavci, partnerji ter starši in prevzemati **iniciativo v različnih socialnih situacijah itd. Pričakujemo, da bodo udeleženci na ta način pridobil **gotovost in spretnosti predvsem v socialnih situacijah povezanih z njihovim delom**, v katerih so bili do sedaj zadržani, pasivni, agresivni ali izgubljeni.**

Asertivnost ponuja metodo in obliko dela s katero, ko jo obvladamo, tudi drugim omogočamo, da pridobijo vpliv in nadzor nad svojim življenjem, da definirajo svoje potrebe, želje, vizijo, sanje in da se zavejo svoje notranje moči.

Platea je center za svetovanje in usmerjanje otrok, mladostnikov in staršev, kjer smo svetovalci vedno pripravljene prisluhniti in pomagati z nasveti. Svetujemo in pomagamo predvsem pri reševanju vedenjskih, vzgojnih, čustvenih, psihosocialnih in učnih težav. Zavedamo se, da sta za uspešno reševanje težav potrebna celovita obravnava in ustrezen pristop. Naše poslanstvo je svojim varovancem vliti moč in zaupanje vase, ki sta potrebna za popotovanje po dolgi beli cesti skozi življenje.

Mladim športnikom pomagamo pri uresničevanju zastavljenih ciljev na treningih in tekmovanjih. Vodimo motivacijske treninge, treninge učinkovite komunikacije ter treninge asertivnega vedenja.





Cilji delavnic:

- ozavestiti pomen in namen asertivnosti pri svojem delu in v vsakdanjem življenju
- naučiti se izražati svoje mnenje in stališče
- naučiti se sprejemati mnenja in stališča drugih
- naučiti se sprejeti in podati kritiko
- naučiti se obvladovati konflikte
- naučiti se ravnati s prošnjami in komplimenti
- spoznati kako naša govorica telesa vpliva na sogovornika

Udeleženci se v diskusiji v skupini ali paru, skozi igro vlog, praktičnimi vajami in povratnimi informacijami spoznajo in se učijo asertivnega vedenja.

Vsebina delavnic:

- Predstavitev asertivnega vedenja: pojem asertivnost, pomen in namen
- Asertivnost v vrtcu, v odnosu s starši in v odnosu s sodelavci
- Asertivno vedenje v primerjavi z agresivnim, pasivnim ter manipulativnim vedenjem
- Asertivne pravice in odgovornosti
- Asertivna govorica telesa
- Asertivno ravnanje s prošnjami
- Asertivno izražanje čustev in občutkov
- Asertivno sprejemanje kritike
- Asertivno podajanje konstruktivne (dobronamerne) kritike
- Samopodoba in osebno negovanje
- Asertivno ravnanje s komplimenti

Predviden čas in trajanje:

Trening asertivnosti oziroma učinkovite komunikacije lahko izvedemo v obliki eno – ali dvodnevne seminarja ali pa v okviru štirih srečanj po 3 pedagoške ure.

Termine bomo uskladili v skladu z vašimi možnostmi in željami.

Cena: 960 eur (do 15 udeležencev)

Nismo zavezanci za DDV. Račun izstavimo po končanem treningu.

Platea je center za svetovanje in usmerjanje otrok, mladostnikov in staršev, kjer smo svetovalci vedno pripravljene prisluhniti in pomagati z nasveti. Svetujemo in pomagamo predvsem pri reševanju vedenjskih, vzgojnih, čustvenih, psihosocialnih in učnih težav. Zavedamo se, da sta za uspešno reševanje težav potrebna celovita obravnava in ustrezen pristop. Naše poslanstvo je svojim varovancem vliti moč in zaupanje vase, ki sta potrebna za popotovanje po dolgi beli cesti skozi življenje. Mladim športnikom pomagamo pri uresničevanju zastavljenih ciljev na treningih in tekmovanjih. Vodimo motivacijske treninge, treninge učinkovite komunikacije ter treninge asertivnega vedenja.

