

INTERNATIONAL BUSINESS ACADEMY

+7 727 328 02 02/03 hotline 24/7

+7 702 777 44 11

Навыки асертивности

Программа

1 день

Представление спикера и темы тренинга, презентация участников тренинга

Групповое упражнение для актуализации темы

Концепция асертивного поведения

— Причины неуверенности в человеке;

— Базовые модели поведения. Уверенное, пассивное и агрессивное поведение;

— Навыки асертивного человека. Роль асертивности в профессиональной и личной жизни;

— «Позитивное отношение к собственным чувствам» — упражнение по принятию собственных чувств и ощущений.

Источники уверенности и неуверенности. Формирование личностной целостности

— Эмоциональные триггеры, запускающие неуверенное поведение;

- Диагностика индивидуальных источников неуверенности;
- Управление эмоциональными состояниями и реакциями;
- Инструменты формирования конструктивных установок и позитивных мыслей.

Ассертивность как инструмент эффективной коммуникации

- Приемы эффективного общения: умение слушать, узнавать потребности, регулировать уровень активности;
- Вербальные и невербальные проявления уверенного поведения;
- Эффективная критика и обратная связь. Умение говорить нет;
- Упражнение «Банк поглаживаний».

Внутренние установки ассертивности

- 3 стиля поведения во взрослой жизни, позволяющие не проявлять истинных чувств;
- 6 разрушительных установок, запрещающих выражать свои чувства и мнение;
- Установки воспитания, окружения, общения;
- Отработка изменения установок.

2 день

Групповое упражнение. Закрепление пройденного материала

Навыки ассертивного поведения в конфликтных ситуациях

- Ценность конфликтов. Как извлекать пользу из конфликтов;
- Виды конфликтов, причины конфликтов;
- Как отличить деструктивный конфликт от конструктивного;
- Развитие навыков ассертивного в конфликтных ситуациях;

— Ролевая игра «Негативные чувства».

Ассертивное поведение в трудных ситуациях

— Понятие манипуляции и открытой агрессии;

— Причины и диагностика ситуации манипулирования и нападения;

— Виды и алгоритмы защиты;

— Техники конструктивного отказа и противодействия провокации.

Формирование личностной целостности

— Источники формирования целостности индивида;

— Принципы проактивного поведения и достижения внутренней свободы;

— Инструменты формирования конструктивных установок и позитивных мыслей;

— Отработка навыков самоидентификации.

Пополнение личных ресурсов

— Самовосстановление после стрессовых ситуаций в общении;

— Релаксация и ментальное очищение;

— Пополнение энергетического баланса;

— Медитация и дыхательная гимнастика;

— Упражнение «Виды медитации».

INTERNATIONAL BUSINESS ACADEMY

+7 727 328 02 02/03 hotline 24/7

+7 702 777 44 11

Казахстан, город Алматы, ул. Жарокова 318, офис 23

www.iba.kz

info@iba.kz