

# **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

РК, г. Алматы ул. Шашкина 24БЦ К Plaza офис 1 (уг. проспекта Аль-Фараби)

[www.iba.kz](http://www.iba.kz)

[info@iba.kz](mailto:info@iba.kz)