

№ 62790/IBA от 27.12.2024

**Коммерческое предложение  
по обучению  
для компании «»**

**По теме:**

**«НАВЫКИ АССЕРТИВНОСТИ»**

**От International Business Academy**

**2024**

**International Business Academy благодарит Вас за внимание к нашей компании и предлагает ознакомиться с коммерческим предложением по организации и проведению семинара**

**Наши конкурентные преимущества:**

- **Индивидуальная разработка программ под заказ**
- **Mini ассессмент + отчет (по договорённости с клиентом)**
- **Большой выбор тренеров**
- **Персональный менеджер, курирующий проект**
- **Посттренинговая поддержка 6 месяцев**
- **Программы лояльности для постоянных клиентов**
- **Высокая репутация компании IBA и рекомендации от ведущих компаний Казахстана**
- **Обучение в рамках международных стандартов**

**УСЛОВИЯ СОТРУДНИЧЕСТВА:**

ТОО «International Business Academy» приглашает Вас принять участие в обучении по теме:

---

Е-mail: [info@iba.kz](mailto:info@iba.kz)

Сайт: <http://www.iba.kz/> Тел.: +7 (727) 328-02-02/03; Моб. тел.: +7 702 777 4411

Адрес: РК, г. Алматы ул. Жарокова 318 офис 23 (уг. проспекта Аль-Фараби)

"Навыки ассертивности".

**Стоимость обучения:** 215700 тенге без НДС (Исполнитель не является плательщиком НДС).  
Цена на 2025 год с учетом индексации 10% составит 237270 тенге без НДС (Исполнитель не является плательщиком НДС).

**Место проведения:** очно территория Поставщика/ онлайн платформа ZOOM

**Даты проведения:**

Алматы:

23-24 декабря 2024

27-28 марта 2025

4-5 августа 2025

3-4 ноября 2025

8-9 января 2026

28-29 мая 2026

1-2 октября 2026

29-30 декабря 2026

28-29 января 2027

15-16 апреля 2027

2-3 августа 2027

Онлайн:

17-18 апреля 2025

22-23 октября 2025

30-31 марта 2026

27-28 августа 2026

16-17 февраля 2027

10-11 мая 2027

\* даты требуют дополнительного согласования

**Продолжительность:** 16 академических часов

**Время:** с 10:00 до 17:30.

**Количество участников:** 1 человек

**В стоимость обучения входит:** обучение, комплект эксклюзивных обучающих материалов, блокнот, ручка, сертификат International Business Academy, посттренинговая поддержка (6 месяцев), обед и 2 кофе-брейка в каждый день занятий (при условии, что обучение очное).

Просим заключить договор заранее как минимум за 1-2 месяца до начала обучения и забронировать даты с тренером.

---

Е-mail: [info@iba.kz](mailto:info@iba.kz)

Сайт: <http://www.iba.kz/> Тел.: +7 (727) 328-02-02/03; Моб. тел.: +7 702 777 4411

Адрес: РК, г. Алматы ул. Жарокова 318 офис 23 (уг. проспекта Аль-Фараби)



1 день

**Представление спикера и темы тренинга, презентация участников тренинга**

**Групповое упражнение для актуализации темы**

**Концепция ассертивного поведения**

- Причины неуверенности в человеке;
- Базовые модели поведения. Уверенное, пассивное и агрессивное поведение;
- Навыки ассертивного человека. Роль ассертивности 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».