

Újra a varázslatos Rovinjban

2025. 08.03 - 08.09.





**Asszertivitás –
hogyan képviseljük a
véleményünket és érdekeinket
harc és konfliktus nélkül**

Képzés helyszíne



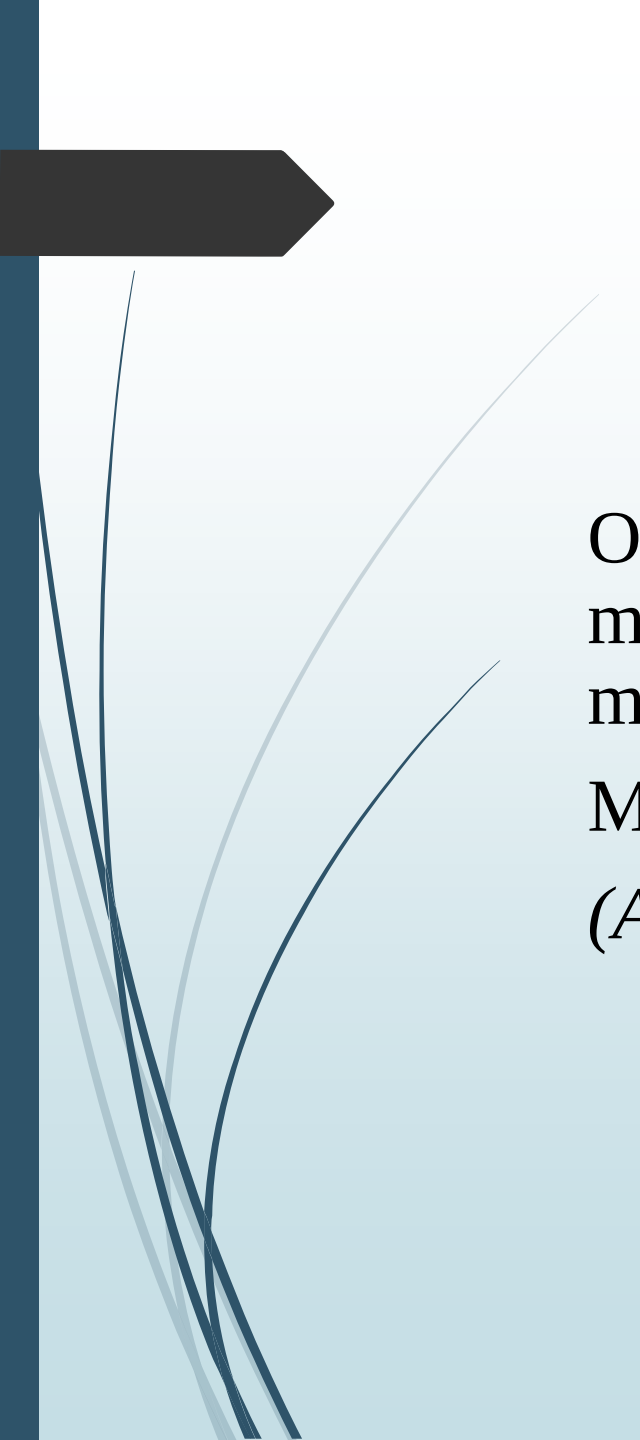
Panoráma a képzés helyszínéről...





Képzés tematikája

- 1. nap: Önismereti gyakorlatok
- 2. nap: Kommunikáció és kommunikációs stílusok
- 3. nap: Az asszertív eszköztár
- 4. nap: Konfliktus és együttműködés
- 5. nap: Asszertív tanár a gyakorlatban
- 6. nap: Integráció és tervezés
- 7. nap: Zárás, értékelés. Hajókirándulás



Asszertív kommunikáció

Olyan **kommunikációs készség**, ami során képes lehetsz magabiztosan a saját érzéseidet, gondolataidat felvállalva megnyilvánulni.

Mindezt úgy, hogy nem leszel bántó a másik fél számára!
(Az asszertivitás egy tanulható készség vagy viselkedés.)

„Az arany középút”

Miért éri meg asszertívan kommunikálni?

► Határok felállítása

(Képes leszel olyan határok felállítására, ahol még komfortosan érzed magad. Bátran és őszintén kifejezheted érzéseidet. Ez nem sért senkit és nem okoz kényelmetlenséget senkinek.)

► Hidakat épít

(Az emberek nagyobb valószínűséggel bíznak meg benned, ha tudják, hogy nyílt és őszinte válaszokra számíthatnak tőled.)

► Megkímél a stressztől

(Nincs felesleges stressz!)

► Megelőzi a konfliktust

► Magabiztosságot és elégedettséget ad



Egy jó mobilitáshoz három fő összetevőre van szükség:

1. a helyszín

2. az oktató

3. a társaság



Mindhármat kitűnő osztályzatra értékelem!



A kurzus vezetője: **Kovács Gabriella**

Tudása, elhivatottsága, szakmaisága és személyisége magával ragadó és ösztönzően hatott a tanfolyam minden résztvevőjére.





Kurzus célja:

A résztvevők megtanulják magabiztosan, tiszteletteljesen és hatékonyan kifejezni véleményüket, érzéseiket és szükségleteiket.

A tréning fejleszt a konfliktuskezelési készségeket, elősegíti az önérvényesítést, miközben figyelembe veszi mások jogait és érzéseit is.



Oklevél megszerzése



A kurzus zárása: Hajókirándulás

