

**Nazwa jednostki szkoleniowej:** Rzeszowska Agencja Rozwoju Regionalnego S.A. w Rzeszowie

Adres: ul. Szopena 51, 35-959 Rzeszów

Tel.: (017) 852 06 12, fax.: (017) 852 06 11

e-mail: [info@rarr.rzeszow.pl](mailto:info@rarr.rzeszow.pl)

WWW: <http://www.rarr.rzeszow.pl/>

## INFORMACJA DOTYCZĄCA PROWADZONEGO SZKOLENIA

**1. Nazwa szkolenia: „Asertywna komunikacja – trening dla menedżerów”**

**2. Umiejętności zdobyte w trakcie szkolenia:** pozyskanie wiedzy i umiejętności z zagadnień społeczno – psychologicznych, komunikacji i pracy w grupie, niezbędnych do pracy z zespołem

**3. Ilość godzin:** 24 godziny (sesja 3-dniowa), w tym:

- część teoretyczna: 4 godziny

- część praktyczna: 20 godzin

**4. Nazwa dokumentu lub/i rodzaj uprawnień uzyskanych po zakończeniu szkolenia:** zaświadczenia o ukończeniu szkolenia

**5. Cena kursu od jednego uczestnika: 330,00 PLN** (przy liczebności grupy 15 osób)

**6. Informacje dodatkowe:**

**a) Wymagania formalne:** brak

**b) Forma prowadzenia zajęć:** wykład + warsztaty

**c) Program szkolenia:**

♦ Zagadnienie społeczno-psychologiczne

- Autoprezentacja
- Prezentacja jako forma przekazu informacji
- Przygotowanie prezentacji – co jest naprawdę ważne
- Wybór najlepszej formy prezentacji
- Rozwój własnych umiejętności prezenterkich
- Skuteczne radzenie sobie w trudnych sytuacjach podczas prezentacji
- Warsztaty: przedstawienie opracowanych prezentacji przed publicznością
- Asertywność, agresja, uległość, jako różne wymiary zachowań:
  - Uwarunkowania psychologiczne różnych typów zachowań,
  - Wrodzone predyspozycje a umiejętności asertywnego zachowania się,
  - Asertywność Polaka i Amerykanina - podobieństwa i różnice.
- Radzenie sobie z negatywnymi opiniami innych osób i ich wkraczaniem w naszą przestrzeń psychiczną:
  - Różne rodzaje krytyki (niejasna, aluzyjna, itd.)- umiejętność rozróżniania i sposoby radzenia sobie z nimi,
  - Jak asertywnie mówić NIE?
  - W jaki sposób zamieniać krytykę osoby na krytykę zachowań?
- Asertywne wyrażanie krytyki:

- Wyrażanie uczuć pozytywnych i negatywnych:

♦ Komunikacja i praca z grupą

- Formy komunikacji interpersonalnej w sytuacjach trudnych, wywołujących napięcie i dyskomfort,
- Określanie warunków podnoszących efektywność komunikacji interpersonalnej w sytuacjach trudnych,
- Techniki wykorzystywane do manipulowania ludźmi (tzw. wyzwalaczy uległości) i sposobów przeciwstawiania się im,
- Diagnozowanie procesów grupowych,
- Budowanie dobrego kontaktu z grupą i osobistego autorytetu,
- Radzenie sobie z grupą w konflikcie.

**d) Wykładowcy:** pracownicy Rzeszowskiej Agencji Rozwoju Regionalnego S.A. w Rzeszowie