

# **Asertywność - moda na odmawianie czy ludzi szanowanie?, 30-31.05.16**

W zajęciach wzięli udział pracownicy różnych instytucji z województwa łódzkiego. Integracja grupy nastąpiła bardzo szybko, co pozytywnie przełożyło się na przebieg szkolenia. Podczas dwudniowego spotkania uczestnicy aktywnie włączali się w omawianie kolejnych zagadnień. Chętnie dzielili się swoimi spostrzeżeniami i doświadczeniami. Każdy miał możliwość przećwiczenia konkretnych technik asertywnej komunikacji, biorąc udział w przygotowanych scenkach. Zwieńczeniem pracy było przygotowanie przez grupę zbioru wskazówek wspierających rozwój asertywności:

- Kontroluj swoje emocje.
- Pamiętaj o sobie.
- Szanuj inne osoby.
- Ciesz się małymi sukcesami.
- Bądź konsekwentny.
- Ćwicz w trudnych sytuacjach.
- Informuj o zmianie, którą wprowadzasz.
- Bądź odporny na szantaż emocjonalny.
- Szanuj siebie, dbaj o siebie.

Szkolenie poprowadziła p. Katarzyna Waszak.