



Fundusze Europejskie  
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## Nazwa szkolenia

Asertywność jako metoda na zwiększenie efektywności własnej oraz skuteczności w relacjach z innymi

### I: Czym jest asertywność?

- Definicja i znaczenie asertywności
- Asertywność a agresja i uległość
- Mity na temat asertywności
- Prawa asertywne

### II: Postawy i style zachowań w relacjach

- Zachowania uległe, agresywne i asertywne – różnice
- Konsekwencje poszczególnych postaw
- Autodiagnoza własnego stylu reagowania
- Asertywność a poczucie własnej wartości

### III: Narzędzia komunikacji asertywnej

- Komunikat „JA”
- Wyrażanie opinii i emocji w sposób konstruktywny
- Stawianie granic i formułowanie oczekiwań
- Odmawianie i reagowanie na naciski

### IV: Asertywność w sytuacjach trudnych

- Reagowanie na krytykę
- Radzenie sobie z manipulacją i presją
- Obrona własnego stanowiska
- Asertywność w relacjach zawodowych

### V: Asertywność a efektywność osobista

- Zarządzanie własnymi granicami a przeciążenie obowiązkami
- Asertywność jako element profilaktyki wypalenia



Politechnika Łódzka

**BIURO PROJEKTU**  
ul. Żeromskiego 116  
90-924 Łódź  
budynek A22  
tel. 42 631 29 20