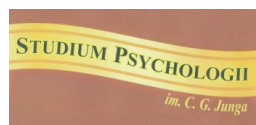


## Edukacja Terapie i Treningi Osobowości



KONSULTACYJNO-REKRUTACYJNY  
OŚRODEK EDUKACYJNY W GDYNI

TEL. 504 079 400

WWW.etito.pl

STUDIUM PSYCHOLOGII

im. Carla Gustawa Junga

# ASERTYWNOŚĆ

W TEORII I PRAKTYCE

kierownik projektu: Andrzej Kubiak

trener: Andrzej Kubiak

praktykant: Tamara Rekowska

Miejsce warsztatu: Gdynia - Polska

Warsztat należy do propozycji połączenia rozwoju duchowego z nauką i zabawą. Asertywność to podstawa komunikacji. Od niej zależą nasze relacje międzyludzkie, a od tych relacji nasze samozadowolenie i zdrowie. Teorie asertywności opierają się na prawach, na które nie musimy sobie zapracować ani na nie zasłużyć, gdyż są to podstawowe prawa człowieka. Każdy z nas we wszelkich okolicznościach ma prawo do bycia sobą, dbałości i ochrony siebie. Każdy ma prawo być wolnym człowiekiem.

# PRZEBIEG WARSZTATU

## część I

### Moduł: Wprowadzenie.

1. Powitanie i przedstawienie sposobu realizacji zajęć
2. Kontrakt
3. Omówienie psychoedukacyjnej roli warsztatu i ekologii asertywności
  - a. asertywność w różnych środowiskach, kulturach
  - b. zgoda bez uległości + stanowczość bez przemocy
  - c. aktywne słuchanie,
  - d. komunikat „ja”
  - e. empatia, życzliwość, inteligencja emocjonalna
  - f. rezygnacja z motywatorów typu kij i marchewka
  - g. rozstrzyganie konfliktów metodą wygrał-wygrał

### Moduł: Test

1. Przeprowadzenie testu badającego poziom asertywności
2. Hasło dnia: Asertywność to:
  - a. zgoda bez uległości
  - b. stanowczość bez przemocy

### Moduł: Test

1. Przeprowadzenie testu konfrontującego z asertywnością
2. Omówienie wyników

### Moduł: Teoria – podstawowe prawa człowieka

1. Przedstawienie gościa - praktykanta
2. Nasze prawa według Beverly Hare
3. Nasze prawa według Herberta Fensterheima
4. Nasze prawa według S. Rees i R. Graham

### Moduł: Ćwiczenie wspierające internalizację praw

1. Zapoznanie z celem ćwiczenia
2. Podział na pary i przeprowadzenie ćwiczenia
3. Omówienie przebiegu ćwiczenia i doświadczeń

### Moduł: Czym jest asertywność

1. Omówienie zasady poszukiwania równowagi – gospodarowania
2. Rozpisanie na tablicy propozycji uczestników

## **Moduł: Dwanaście obszarów wpływających na asertywność**

1. Wyrażanie uczuć
2. Mówienie o swoich emocjach
3. Przyznawanie się do błędów
4. Mówienie o swoich wadach i zaletach
5. Przyjmowanie komplementów
6. Przyjmowanie pozytywnej i negatywnej krytyki
7. Odmawianie
8. Prośzenie i dopominanie się o swoje
9. Wystąpienia publiczne i inicjatywa w towarzystwie
10. Reakcje na cudze sprawy
11. Kontakt z autorytetem
12. Kończenie spraw

## **Moduł: Zakończenie.**

1. Podsumowanie zajęć.
2. Pożegnanie i zaproszenie na jutrzejszą część treningową

**PRZECIWNIK TAK GRA, JAK MU NA TO POZWALAMY**

# **PRZEBIEG WARSZTATU**

## **część II**

### **Moduł: Wprowadzenie**

1. Powitanie uczestników
2. Krótkie przypomnienie materiału z poprzedniego dnia
3. Tolerancja, szacunek, granice – jako miecz obosieczny
4. Psychoedukacyjne hasło dnia: odwaga, pokora, mądrość
  - a. Trzeba mieć odwagę by podjąć działanie
  - b. Trzeba mieć pokorę wobec tego, na co nie mamy wpływu
  - c. Trzeba mieć mądrość by znaleźć w sobie odwagę i pokorę

### **Moduł: Kto ma problem?**

1. Omówienie teorii „wampiryzmu energetycznego”
2. Każdy na kartce, krótko opisuje problemową sytuację.
3. Podział uczestników na 3 części:
  - a. Pierwsza grupa rozwiązuje zadanie na forum przy pomocy trenera
  - b. Druga grupa rozwiązuje zadanie przy pomocy sali
  - c. Trzecia grupa rozwiązuje zadanie samodzielnie

## **Moduł: Ćwiczenie wielkiej sztuki odmawiania**

1. Dwa rzędy ochotników ćwiczą TAK, NIE w różnym natężeniu głosu
2. Omówienie doświadczeń i odczuć ochotników
3. Omówienie odczuć i spostrzeżeń obserwatorów

## **Moduł: Granice**

1. Zaproszenie ochotnika
2. Rozpoznanie nieświadomych granic
3. Określenie roli wewnętrznego kontrolera, zabierającego pole innym zmysłom

## **Moduł: Pigułki na asertywność**

1. Zacięta płyta
2. Chwila na oddech
3. Pytanie o celowość i szacunek
4. Naświetlanie tego, co rozumiemy z wypowiedzi rozmówcy

## **Moduł: Projektowanie zmiany**

1. Jak zmienić przeżywane emocje?
2. Jak zmienić komunikaty niewerbalne?
3. Jak zmienić treść wypowiedzi?

## **Moduł: Zakończenie.**

4. Utrwalające przypomnienie całego materiału
5. Dajmy innym wolność, dbając o wolność własną.
6. Pożegnanie

**ASERTYWNÓŚĆ TO TAKŻE POSZUKIWANIE WEWNĘTRZNEJ RÓWNOWAGI  
MIĘDZY ULEGŁOŚCIĄ A AGRESJĄ, BEZ ZASTYGANIA W BEZRUCHU**

### **A oto opinie uczestników tego warsztatu:**

*Dawno tak się nie napracowałam. M.*

*To jest niesamowite, jak potrafimy zamotać siebie i skomplikować proste rzeczy. E.*

Parę fotek, jak pracowali uczestnicy i praktykantka?



Praca w parach  
Gdynia 14 – 15 maj 2011



Wsparcie indywidualne  
Gdynia 14 – 15 maj 2011

**DZIĘKUJEMY ZA UDZIAŁ W WARSZTACIE I ZAPRASZAMY NA  
NASTĘPNE SPOTKANIA  
I DO ODWIEDZANIA NASZEJ STRONY**



SZKOŁA DLA CIEBIE

## STUDIUM PSYCHOLOGII

IM C. G. JUNGA

Zapraszamy do kształcenia się na kierunkach:

- **Psychoterapie**
- **Ochrona zdrowia**
- **Parapsychologia**

ZAPRASZAMY DO NAUKI PSYCHOLOGII  
BEZ WZGLĘDU NA WIEK

Organizatorzy zajęć w GDYNI:

Irena Ratke – 504-079-400

Andrzej Kubiak - 602-647-495

[epi@etito.pl](mailto:epi@etito.pl)



**KSZTAŁCIMY W SYSTEMIE ZAOCZNYM**

Strony internetowe:

[www.etito.pl/2c.php](http://www.etito.pl/2c.php)

[www.polska-psychologia.edu.pl](http://www.polska-psychologia.edu.pl)

[www.etito.pl](http://www.etito.pl)



Zachęcamy też do przeczytania publikacji, które podnoszą i dodają sił.

Znajdziesz je na stronie:

[www.etito.pl/4b.php](http://www.etito.pl/4b.php)

SZKOŁA DLA CIEBIE

## STUDIUM MEDYCyny HOLISTYCZNEJ – CORDIS

Zapraszamy do kształcenia się na kierunkach:

- **Hirudoterapia**
- **Odnowa biologiczna SPA**
- **Naturopata**

**PRZYSZŁOŚĆ I ZDROWIE**  
**zadbaj o siebie i innych**

Organizatorzy zajęć w GDYNI:

Irena Ratke – 504-079-400  
Andrzej Kubiak - 602-647-495

[eapi@etito.pl](mailto:eapi@etito.pl)



**ZDOBĘDZIESZ ATRAKCYJNY ZAWÓD**

Strony internetowe:

[www.etito.pl/2c.php](http://www.etito.pl/2c.php)

[www.polska-psychologia.edu.pl](http://www.polska-psychologia.edu.pl)

[www.etito.pl](http://www.etito.pl)



Zachęcamy też do przeczytania publikacji, które podnoszą i dodają sił.

Znajdziesz je na stronie:

[www.etito.pl/4b.php](http://www.etito.pl/4b.php)

# ETITO

**EDUKACJA, TERAPIE I TRENINGI OSOBOWOŚCI**

ETITO to platforma JEDNOSTEK, których celem jest szeroko pojęta działalność edukacyjna w zakresie USZLACHTNIANIA ZASOBÓW OSOBOWYCH oraz propagowania działalności charytatywnej i miękkiego ZSL.

Misja ETITO, niekoniecznie pod hasłem: "PRACA NAJWYŻSZYM DOBREM CZŁOWIEKA", związana jest z myślą o przydatności społecznej każdego obywatela z uwzględnieniem jego talentów.

Koncepcja ETITO opiera się na samodzielnym działaniu JEDNOSTEK pod sztandarem ETITO - który jest agitatorem, koordynatorem działań, gwarantem jakości usług oraz reklamodawcą i propagatorem.



[www.etito.pl](http://www.etito.pl)

1. Każdy kto zaznał chwil trudnych, w których emocje i odczucia dźwigane przez natrętne myśli spędzały sen z powiek w nocy i odbierały koncentrację w dzień...



**emocje...Myśli...odczucia...**

2. Każdy kto wierzy w siebie i innych lub chce uwierzyć i działać w oparciu o zasadę: „buduj z tego co masz już teraz, tam gdzie jesteś” ...



**Tu... i ... Teraz**

3. Każdy kto znajdzie dla siebie lub innych choćby jedną godzinę na miesiąc by chętnie z energią i optymizmem rozświetlać przyszłość ...



**energia ... i... optymizm**

... każdy może się do nas przyłączyć ... i być etito.

**ZAPRASZAMY**

**M A Z P**

## **Międzyregionalna Akademia Zarządzania Personalem**

**Kijów – Ukraina**

**ośrodek konsultacyjno – rekrutacyjny w Gdyni**

Zapraszamy bez względu na wiek, na kierunek:

### **PSYCHOLOGIA PRAKTYCZNA**

**Twoje dotychczasowe wykształcenie  
może stanowić podstawę  
do skrócenia czasu nauki**

Organizatorzy zajęć w GDYNI:

Irena Ratke – 504-079-400

Andrzej Kubiak - 602-647-495



[eapi@etito.pl](mailto:eapi@etito.pl)

Strony internetowe:

[www.etito.pl/2c.php](http://www.etito.pl/2c.php)

[www.polska-psychologia.edu.pl](http://www.polska-psychologia.edu.pl)



PSYCHOLOGY PLATFORM

## **Edukacja Terapie i Treningi Osobowości**

[www.etito.pl](http://www.etito.pl)  
mail: [andrzej@etito.pl](mailto:andrzej@etito.pl)  
tel. 602 647 495