

Trening Asertywności

Jeśli chcesz nauczyć się dbać o siebie i swoje prawa, a jednocześnie kształtować lepsze relacje z innymi...

Zainwestuj w siebie!

Podczas Treningu ocenisz własne kompetencje interpersonalne w zakresie asertywności (czy jestem asertywny/a?) oraz poznasz asertywny styl zachowania.

A także nauczysz się:

- ❖ Na czym polega asertywne odmawianie
- ❖ Jak mówić i myśleć o swoich zaletach
- ❖ Wyrażania własnych uczuć, opinii i życzeń w sposób stanowczy, bez lęku i poczucia winy, ale i bez urażania innych
- ❖ Przyjmowania ocen od innych (jak przyjąć pochwałę a jak poradzić sobie z krytyką?)
- ❖ Jak egzekwować swoje prawa

Trener:

Amelia Baj – psycholog, trener, absolwentka Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego oraz Szkoły Głównej Handlowej. Właścicielka firmy szkoleniowo-doradczej Business Talents. Współpracuje z organizacjami pozarządowymi. Specjalizuje się w problematyce rynku pracy. Prowadzi warsztaty z zakresu rozwoju zawodowego i osobistego.

Czas trwania:

8 godzin

Koszt uczestnictwa:

149 zł (cena zawiera VAT)

Termin i miejsce warsztatu:

22 stycznia (niedziela), godz. 9.00-17.00
Siedziba Fundacji Centrum Promocji Kobiet
Al. Niepodległości 76/78 Warszawa

ZAPISY (ruszają od 2 stycznia):

mailowo: centrum@promociakobiet.pl, amelia.baj@businesstalents.pl

telefonicznie: (+48 22) 629 92 57, 507 089 448