

# Asertywność w zespole

## Opis

Szkolenie przeznaczone jest szczególnie dla osób, które dopiero rozpoczynają pracę jako menedżerowie, w tym zawodzie jedną z kluczowych umiejętności jest właśnie asertywność. Podczas zajęć omówione zostaną zwykle pomijane, oczywiste narzędzia, co pozwoli optymalnie wykorzystać czas szkolenia: na ćwiczenia praktyczne i na analizę case study.

## Program szkolenia

### 1. Asertywność – wprowadzenie.

- Test. Czy jestem asertywny?
- Bierność – Agresja – Manipulacja.
- Na czym polega asertywność.

### 2. Zachowania asertywne.

- Stawianie granic.
- Obrona swoich praw.
- Asertywna odmowa.
- Reagowanie na krytykę, atak i agresję.
- Asertywne wyrażanie krytyki i pochwał.
- Obrona przed atakiem werbalnym.
- Obrona przed powtarzającymi się zachowaniami inwazyjnymi.
- Kilka kroków metody „obie strony wygrywają”

### 3. Komunikacja wewnątrz zespołu projektowego.

- Otwarcie projektu. Expose szefa projektu.
- Określenie celów, wartości i zasad oraz konsekwencji łamania zasad.
- Zasady komunikacji w zespole: Plan komunikacji. Przepływ informacji.

- Spotkania zespołu projektowego. Jak prowadzić, aby angażować.

### 4. Budowanie współpracy poprzez skuteczną komunikację.

- Skuteczna komunikacja z członkami zespołu.
- Komunikacja werbalna. Precyzja/Jasność/Zrozumienie.
- Komunikacja niewerbalna.
- Zapewnienie dynamiki pracy w zespole projektowym. Działania niekonwencjonalne.

### 5. Znaczenie odbioru społecznego oraz budowanie autorytetu.

- Jakie zachowania tworzą nasz autorytet społeczny.
- Na czym polega mechanizm budowania siły i poczucia pewności siebie i jak je wzmacniać.
- Jak tworzą się wzorce spostrzegania, stereotypy.
- Na ile możemy im ulegać i jaka jest trafność naszych sądów.

## **Czas trwania**

1 dzień (8 godzin)

## **Certyfikat**

Uczestnicy szkolenia otrzymują imienne certyfikaty sygnowane przez Expose sp. z o. o.

## **Cena szkolenia zawiera**

- ✔ przygotowanie i przeprowadzenie szkolenia przez doświadczonego trenera
- ✔ wystawienie certyfikatów po zakończonym szkoleniu
- ✔ rekomendacje dla uczestników szkolenia w zakresie dalszej pracy w obszarze szkolenia
- ✔ opiekę koordynatora szkolenia
- ✔ całodzienny serwis kawowy oraz lunch