

3 - 4 Grudnia

## Głęboka asertywność - siła, która nie rani

Małgorzata Szczepańska

Wiele osób uważa, że są wyłącznie dwie możliwe drogi życia: albo zapomnieć o tym, że się posiada siłę, być uległym, posłusznym, myśleć bardziej o innych niż o sobie, nie bronić własnego zdania, albo żyć wyłącznie swoją siłą, być agresywnym, przebojowym, władcym, walczyć i wygrywać z innymi.

Istnieje także trzecia droga. Droga, którą kroczą osoby, które wiedzą i czują, że są obdarzone siłą, ale mają jeszcze coś... mają serce, które kierują tą siłą. Swojej siły używają przez cały czas w mniejszym lub większym stopniu, ale nigdy po to, aby kogoś zniszczyć. Współczesna psychologia taką postawę do życia nazywa asertywnością.

Czym asertywność różni się od głębokiej asertywności?

Prowadzimy w swojej działalności trenerskiej wiele kursów asertywności. Uczyliśmy na nich asertywnych zachowań, asertywnych sposobów odmawiania i przyjmowania krytyki. Dużo osób korzystało z nich, ale równie dużo czuło, że wszystkie te techniki nie są związane z ich stylem bycia, nie czują ich lub nie wypływają one z ich wnętrza i przekonań.

Postanowiliśmy to zmienić i dlatego stworzyliśmy warsztat o GŁĘBOKIEJ ASERTYWNOCI, na którym uczestnicy mogą odkryć swój własny styl asertywności, odnaleźć w sobie siłę i serce, odnaleźć sens i głębokie przekonanie, że bycie asertywnym przynosi korzyści nie tylko mi, ale także moim bliskim oraz współpracownikom.

Uczenie się asertywnych zachowań jest bardzo ważne i na naszym warsztacie będziesz miał ku temu wiele okazji, ale zanim zaczniesz to robić musisz odkryć w sobie źródło asertywności, musisz uświadomić sobie, że Twoja psychika Ciebie w tym wspiera, że siła i serce są w Tobie, nawet jeśli nie masz z nimi na co dzień kontaktu. Jeśli to odkryjesz wówczas asertywne zachowania będą już tylko nieuniknioną konsekwencją.

Ten warsztat jest dla Ciebie jeśli:

- chcesz dotrzeć do źródła asertywności, by z przekonaniem stosować asertywne sposoby zachowań
- chcesz dowiedzieć się czym jest asertywność i dlaczego zazwyczaj przynosi najwięcej korzyści Tobie i drugiej osobie
- masz trudności w stawianiu granic



Grudzień

- bierzesz na siebie za dużo odpowiedzialności
- zazwyczaj nie stajesz po swojej stronie w konfliktach
- martwisz się, że inni się na Ciebie obrażą, gdy im odmówisz

Na warsztacie:

- dotrzesz do swojej mocy osobistej i siły;
- wzmocnisz poczucia własnej wartości
- nauczysz się, w jaki sposób traktować siebie i innych z sercem
- odkryjesz swój własny i niepowtarzalny styl bycia asertywnym
- nauczysz się jak używać swojej siły, by nie ranić innych
- zmierzysz się z wątpliwościami, które pojawiają się, gdy chcesz się zachować asertywnie

Przedstawimy Państwu wiedzę na temat asertywności. Zaproponujemy praktyczne ćwiczenia, do wykonania w parach. Osoby chętne będą miały okazję popracować indywidualnie z prowadzącymi. Otrzymacie Państwo także użyteczne narzędzia przydatne w życiu osobistym i zawodowym do radzenia sobie z trudnościami związanymi z asertywnością.

Termin:

sobota: od 10:00 do 18:00 (przerwa obiadowa)  
niedziela: od 10:00 do 16:00 (krótka przerwa na posiłek)

Miejsce:

Ośrodek Psychoterapeutyczno - Szkoleniowy  
POZA CENTRUM,  
Warszawa, Al. Ujazdowskie 16 m. 58

Cena:

dwudniowy warsztat kosztuje 350 zł (obowiązkowa zaliczka 100 zł - pozostałe 250 zł można zapłacić gotówką przed warsztatem)  
lub 300 zł przy wpłacie CAŁEJ KWOTY do 20 listopada.

Zaliczkę lub całą opłatę można wpłacić osobiście po wcześniejszym umówieniu się telefonicznie w Ośrodku w Warszawie (Al. Ujazdowskie 16 lok. 58) lub na konto:

Usługi Psychologiczne i Psychoterapeutyczne  
Małgorzata Szczepańska  
Al. Komisji Edukacji Narodowej 15/138, 02-792  
Warszawa,  
mBank, nr konta: 64114020040000350251194628  
z dopiskiem: "Imię i Nazwisko - Głęboka asertywność"

Zapisy:

bezpośrednio u prowadzącej  
0 694 84 75 11 - Małgorzata Szczepańska  
mail: mszczepanska@pozacentrum.pl