

Asertywność jako sposób radzenia sobie ze stresem

OFERTA SZKOLENIA OTWARTEGO

Co nas wyróżnia	str. 2
Przygotowanie	str. 3
Profil uczestnika	str. 3
Program szkolenia	str. 3-5
Sposób pracy	str. 6
Materiały szkoleniowe	str. 6
Trener prowadzący	str. 7
Warunki organizacyjne	str. 8

Co nas wyróżnia:

- ✓ **Profesjonalna kadra trenerska** – nasi trenerzy są praktykami z kilkunastoletnim stażem. Są oni gwarancją najwyższej jakości usług.
- ✓ **Elastyczność** – szkolenia zostają dopasowane zgodnie z potrzebami uczestników.
- ✓ **Małe grupy szkoleniowe** – realizujemy warsztaty w **grupach od 3 do 5 osób**, każdy uczestnik otrzymuje tyle uwagi i czasu ile potrzebuje.
- ✓ **Sposób prowadzenia zajęć** – w naszych szkoleniach kładziemy nacisk na praktykę. Każde zagadnienie jest przećwiczone, bazujemy na sytuacjach z pracy uczestników.
- ✓ **Materiały szkoleniowe** – wygodny dostęp do materiałów szkoleniowych za pośrednictwem platformy "Strefa Klienta".
- ✓ **Kontakt po szkoleniu** – uczestnik może porozmawiać z trenerem po skończonym szkoleniu lub skontaktować się w innym terminie.
- ✓ **Dogodna forma płatności** – fakturę za udział w szkoleniu wystawiamy w dniu jego realizacji z terminem płatności 7 dni.
- ✓ **Certyfikowana jakość** – nasza firma pozytywnie przeszła przez proces certyfikacji i zdobyła znak jakości: TGLS Quality Alliance.
- ✓ **Sprawdzona firma** – zaufało nam wiele firm, poniżej wyszczególniamy kilku naszych partnerów. Dostępne są również referencje telefoniczne.



Przygotowanie:

Przed szkoleniem kierujemy do uczestników ankietę zawierającą program zajęć, z prośbą o zaznaczenie tematów i zagadnień, które są najbardziej interesujące oraz przedstawienie swoich oczekiwań względem szkolenia. Dzięki temu trener będzie mógł lepiej dopasować treść i ćwiczenia, które będą omawiane podczas szkolenia.

Profil uczestnika:

Szkolenie jest skierowane do wszystkich osób, które chcą wzmocnić swoją asertywność oraz zrozumieć zjawisko stresu i lepiej sobie z nim radzić - w miejscu pracy i poza nim.

Program szkolenia:

Czym jest stres?	<ul style="list-style-type: none"> • definicja – „zdrowy” i „niezdrowy” stres, • przyczyny powstawania, indywidualna podatność, skutki stresu na poziomie zachowań, emocji i przekonań, • koszty stresu, model stresu.
Źródła stresu w pracy	<ul style="list-style-type: none"> • wpływ nieobiektywnego sposobu oceny pracy na poziom stresu, • presja czasu, • presja efektu, • presja innych osób, • presja własna jako czynnik stresu.
<p>Stres rozumiany bywa rozmaicie, a w języku potocznym ma konotację głównie negatywną. Pierwsza część zajęć poświęcona będzie zatem omówieniu pojęcia stresu oraz podstawowych ustaleń teoretycznych na jego temat. Uczestnicy będą mieli okazję zastanowić się nad własnym sposobem odczuwania stresu i podstawowymi konsekwencjami stresu w życiu.</p>	
Wzorce reakcji na stres w pracy	<ul style="list-style-type: none"> • naturalne wzorce reakcji – atak/obrona, • zachowania agresywne i bierno-agresywne, • asertywność, czyli zachowania pomiędzy agresją, uległością i lekceważeniem, • obrona swoich praw w relacjach z innymi.
<p>Jeden z podstawowych wzorców uruchamianych w sytuacjach trudnych polega na uciekaniu się do reakcji agresywnych lub obronnych, co na ogół nie jest najkorzystniejszym sposobem poradzenia sobie z zaistniałą trudnością i powoduje w konsekwencji nasilanie się stresu. W tej części zajęć uczestnicy będą mieli okazję do zapoznania się z podstawowymi ustaleniami na temat asertywności jako jednego ze sposobów reagowania w sytuacjach trudnych, pozwalającego uniknąć nasilania się stresu. Ta część zajęć zakończy się wypełnieniem testu pozwalającego zdiagnozować własne preferencje w obszarze reagowania w sytuacjach stresujących.</p>	

Mój sposób reagowania na stres własny i innych osób w organizacji

- jak rozpoznawać oznaki własnego pobudzenia emocjonalnego?
- jak rozpoznawać swój sposób reakcji na stres?
- jakie są konsekwencje stosowania intuicyjnych sposobów rozładowywania stresu?
- radzenie sobie z własnym gniewem i złością,
- radzenie sobie z negatywnymi konsekwencjami stresu kolegów i współpracowników,
- asertywne wyrażanie emocji – rola ekspresji.

W tej części zajęć zajmiemy się różnymi sposobami radzenia sobie ze stresem w pracy. Uczestnicy poproszeni zostaną o wypisanie sposobów, jakie stosują na co dzień w radzeniu sobie ze stresem. Posłużą to do stworzenia listy aktywności mogących blokować stres lub pomagających go rozładować. Postaramy się również zdefiniować korzystne i dysfunkcyjne sposoby radzenia sobie ze stresem. Następnie uczestnicy szkolenia wezmą udział w serii krótkich „eksperymentów”, mających pomóc im zdefiniować własne preferencje w obszarze radzenia sobie ze stresem i poszukać nowych, dopasowanych do własnego wzorca reakcji na stres, sposobów.

Sposoby radzenia sobie ze stresem

- profilaktyka,
- techniki redukujące poziom stresu,
- praktyczne porady chroniące przed stresem,
- negatywne konsekwencje braku rozładowania napięcia.

Asertywność w pracy, czyli stanowcze, ale łagodne załatwianie codziennych spraw

- asertywność, czyli zachowania pomiędzy agresją, uległością i lekceważeniem,
- asertywne wyrażanie myśli - argumentacja i perswazja, czyli jak precyzyjnie i nieagresywnie ujawniać własną opinię,
- obrona swoich praw w relacjach z pracownikami,
- taktowne odmawianie,
- asertywne radzenie sobie z krytyką i atakiem (przyjmowanie ocen),
- radzenie sobie z własnym gniewem i złością.

Uczestnicy będą mogli zapoznać się z podstawowymi ustaleniami na temat asertywności po to, aby umieć rozróżnić pomiędzy zachowaniami asertywnymi a zachowaniami o charakterze uległości i agresji. Asertywne zachowanie pozwala na budowanie relacji opartych na zasadzie partnerstwa i zaufania.

Radzenie sobie z presją i manipulacją

- asertywna odmowa jako forma radzenia sobie z naciskiem,
- „zdarta płyta” jako forma egzekwowania swoich praw,
- obrona własnych granic w sytuacji trudnej.

Przyjmowanie krytyki

- informacje krytyczne a możliwość dokonania zmiany,
- zamiana oceny na opinię,
- traktowanie ocen w kategoriach informacji.

Wyrażanie opinii

- wyrażanie własnych opinii i przekonań,
- asertywne wyrażanie uczuć pozytywnych,
- wyrażanie uczuć negatywnych,
- asertywne wyrażanie emocji - rola ekspresji,
- informacje zwrotne jako podstawa asertywności w organizacji.

Radzenie sobie z krytyką, gniewem i złością (techniki)

- „poszukiwanie krytyki”,
- demaskowanie aluzji,
- „zamglanie”,
- uprzedzanie krytyki.

W tej części zostaną szczegółowo omówione zalecane metody pozwalające na utrzymywanie relacji na poziomie asertywności. Sporym problemem w tym obszarze jest – szczególnie w sytuacjach nacechowanych emocjonalnie – podtrzymanie relacji z drugą osobą w obszarze, który moglibyśmy określić mianem asertywności. Stąd techniki asertywności mogą być niezwykle przydatne w sytuacjach, w których do czynienia mamy z partnerem zachowującym się w sposób uległy, lekceważący lub agresywny, a chcielibyśmy utrzymać relację z nim na poziomie partnerskim.

Asertywność w praktyce, czyli radzenie sobie z sytuacjami trudnymi (case study)

- analiza konkretnych sytuacji pojawiających się w pracy z „trudnymi” pracownikami, współpracownikami, przełożonymi,
- analiza przyczyn powstawania trudności,
- analiza popełnianych błędów podczas rozmów, próby poszukiwania rozwiązań,
- wykorzystanie parafrazy i odzwierciedlania w łagodzeniu napięcia rozmówcy,
- budowanie pozytywnego nastawienia u rozmówcy poprzez przyjmowanie otwartej postawy oraz zadawanie pytań.

Rola właściwych relacji w miejscu pracy

- „właściwe” i „niewłaściwe” relacje w organizacji,
- zaangażowanie, szacunek i lojalność jako podstawowe wartości będące wyznacznikiem „dobrej współpracy”,
- asertywność jako podstawa dla partnerstwa i dialogu w organizacji,
- postawa asertywna a postawa agresywna i uległa – konsekwencje ich uruchamiania dla klimatu organizacyjnego.

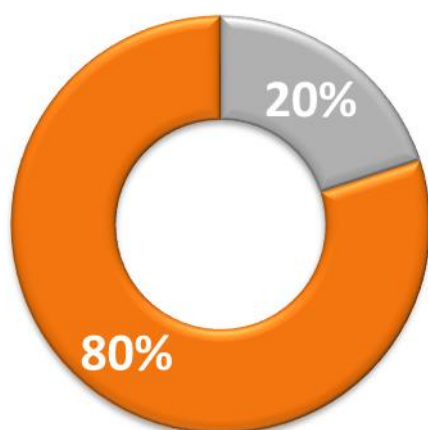
PODSUMOWANIE



- **dyskusja podsumowująca,**
- wręczenie uczestnikom **certyfiatów** ukończenia szkolenia,
- **fotoprotokół** - wnioski z analizy ćwiczeń są zapisane i przekazane uczestnikom po szkoleniu, dzięki czemu uczestnicy mogą odtworzyć treści omawiane na zajęciach;
- po oficjalnym zakończeniu szkolenia **trener jest do dyspozycji** uczestników w razie pytań i udziela indywidualnych informacji zwrotnych,
- zapraszamy uczestników do skorzystania z opcji **e-konsultacji** bądź kontaktu telefonicznego z trenerem prowadzącym szkolenie w przypadku pojawienia się sytuacji trudnych lub kwestii do dalszego przedyskutowania z trenerem.

Uwaga! Treść merytoryczna może ulec zmianie w trakcie trwania szkolenia w związku z potrzebami Uczestników i przebiegiem zajęć.

Sposób pracy podczas szkolenia:



20% część teoretyczna

wykłady interaktywne poparte doświadczeniem trenera i uczestników

80% część warsztatowa

zagadnienia teoretyczne poparte przez ćwiczenia indywidualne i grupowe, wnioski z ćwiczeń zapisywanie na tablicy flipchart, dyskusje, sesja pytań i odpowiedzi, **praca na przykładach z praktyki** zawodowej uczestników,

Warsztaty nastawione są na praktyczne rozwiązywanie kluczowych i bieżących zagadnień. Po realizacji każdego z zadań pomagamy uczestnikom w przenoszeniu zdobytej wiedzy i doświadczenia na grunt codziennej pracy.

Materiały szkoleniowe:



- ✓ Każdy z uczestników szkolenia wyposażony zostanie w segregator zawierający komplet materiałów szkoleniowych (liczących od 20 do 40 stron), będący uzupełnieniem treści omawianych podczas zajęć, długopis oraz wszelkie pomoce towarzyszące (arkusze robocze, arkusze pomocnicze, zadania).
- ✓ Dodatkowo osoby biorące udział w szkoleniu dostają materiały poszkoleniowe – **prezentację zawierającą zdjęcia flipchartów** wykorzystanych podczas zajęć. Zawierają one kluczowe pomysły, wypracowane metody działania oraz podsumowania zadań praktycznych realizowanych podczas zajęć.

Trener prowadzący:

Anna Krawulska - Biegańska – psycholog, trener, asesor, coach, autorka projektów rozwojowych

Ponad 18 lat doświadczenia w zawodzie. Autorka projektów rozwojowych dotyczących m.in. budowania i implementacji **systemów ocen pracowników**, wdrażania **wartości do organizacji**, cykli **szkoleń dla menedżerów, trenerów wewnętrznych i talentów**. Prowadzi **coaching i konsultacje indywidualne** dla kadry zarządzającej różnego szczebla. Jako asesor tworzy i realizuje badania **Assessment i Development Center**. Projektuje i realizuje **badania satysfakcji pracowników** oraz badania oceny pracownika metodą **270/360 stopni**. Jest ekspertem w obszarze usprawnienia **komunikacji wewnętrznej**.

Posiada certyfikaty: TA 101 w zakresie Analizy Transakcyjnej (wydany przez European Association for Transactional Analysis), certyfikat European Association for Psychotherapy oraz DiSC Certification. Jest członkiem zespołu poznańskiego Ośrodka Psychoterapii i Treningów Psychologicznych AION. Prowadzi również zajęcia w ramach podyplomowych studiów MBA na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu.

W pracy trenerskiej specjalizuje się w realizacji szkoleń z zakresu rozwijania kompetencji menedżerskich, komunikacji wewnętrznej, zarządzania czasem i planowania pracy, oraz train the trainers.

Od początku swojej pracy w zawodzie trenerka prowadziła projekty rozwojowe dla takich firm jak:

Aesculap Chifa B. Braun, Albis, Amica Wronki, AVK Polska, Avon Cosmetics, BASF Poliuretany, Berker, Bolsius, BP Europa SE, Brugman, Convert, DanHatch, Dolnośląska Fundacja Transplantacji, Duni, DWS Draexlmaier, Eckert, Essel Propack, Etex Building Performance, Euroline, Europol, Euroverlux, Everen, EWE Energia, Exalo Drilling, Firestone Industrial Products, FPC, Fresenius Medical Care, GJC Inter Media, Gonvarri, Górażdże Cement, Grundfos Pompy, Guardian, Hempel Manufacturing, Hermes, IBB Andersia Hotel, Ikea Industry Poland, Imperial Tobacco, Inea, ITM Baza Poznańska, Janipol, JMK, John Deere, Kärcher, Keller, KGHM, Krahn Chemie, Kruk, Kromberg & Schubert, Leopold, Lisner, M&W Spedition, Man Accounting Center, Maripol, Maszoński, MM Brown, Navikon, Netbox, Nickel Development, Novartis Poland, Novol, Pałac Mierzęcin, Pfeifer & Langen, Phoenix Contact, Piotr i Paweł, Plasticos Durex, PLI Logistik & Service, Polinova, Polipol, Polskie Stowarzyszenie Centrów Ogrodniczych, Postal, PROFIm, Amcor Flexibles Złotów, Radisson SAS centrum Hotel, Remar Rhenius Ronal, Schattdecor, Shapers', Siniat, Solaris Bus & Coach, Spectrum Brands, Stanley, Steico, Strabag, Strauss Cafe, Swisspor Polska, Tbmecca, Topex, Transpost, TUI Polska, Uesa, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza, Walsroder, Vasco Group, Vestas, Vetoquinol Biowet, Voestalpine Rotec, Volkswagen Group Polska, Volkswagen Motor Polska, Volkswagen Poznań, VOSS Automotive, VOSS Fluid, Wavin Metalplast, Werner Kenkel, Wielkopolska Grupa Prawnicza.

Warunki organizacyjne:

Czas trwania szkolenia:	2 dni szkoleniowe (2 x 8 x 45 minut + przerwy)
Harmonogram:	09.00-11:00 zajęcia 11:00-11:15 przerwa kawowa 11:15 -13:00 zajęcia 13:00-13:30 lunch 13:30-15:00 zajęcia 15:00-15:15 przerwa kawowa 15:15 -16.00 zajęcia
Liczebność grupy:	od 3 do 5 osób
Termin:	20.11.2019 r.
Miejsce:	siedziba firmy OPEN Konsultacje & Szkolenia w Poznaniu przy ul. Serbskiej 6a/1
Cena:	800 PLN + 23% VAT / 1 osoba
Wartość obejmuje:	<ul style="list-style-type: none"> • przeprowadzenie zajęć przez trenera z kilkunastoletnim doświadczeniem w zawodzie, • prowadzenie szkolenia w formie warsztatowej, • materiały szkoleniowe będące uzupełnieniem treści prezentowanych w trakcie warsztatu, • fotoprotokół - wszystkim uczestnikom przesyłamy prezentację zawierającą zdjęcia flipchartów wykorzystanych podczas szkolenia, dzięki czemu uczestnicy mogą odtworzyć treści omawiane na zajęciach, • dostęp do platformy „Strefa Klienta”, gdzie może pobrać materiały, prezentacje, filmy i zdjęcia przygotowane podczas zajęć, • po zakończeniu warsztatu trener jest do dyspozycji w razie pojawienia się dodatkowych pytań ze strony uczestników, • możliwość skorzystania z e-konsultacji bądź kontaktu telefonicznego z trenerem prowadzącym szkolenie w przypadku pojawienia się sytuacji trudnych lub kwestii do dalszego przedyskutowania, • każdemu uczestnikowi wręczamy imienny certyfikat ukończenia szkolenia, • podczas szkolenia zapewniony jest catering (lunch i przerwy kawowe).



Zapraszam do kontaktu:

Julita Gotkowicz

tel. kom. 881 036 989, tel. 61 66 22 400

julita.gotkowicz@open-szkolenia.pl