

## SZKOLENIE ONLINE / STACJONARNE

### Szkolenie skierowane jest do:

- każdego, kto pragnie rozwinąć swoje umiejętności interpersonalne związane z budowaniem zdrowych relacji,
- każdego, kto ma poczucie poddawania się manipulacji, wywierania wpływu, przerzucania odpowiedzialności,
- każdego, kto chce nauczyć się dbać o swoje potrzeby, stawiać zdrowe granice, rozwijać asertywną postawę,
- każdego, kto chce pogłębić swoją wiedzę z obszaru psychologii relacji.

**Metody szkoleniowe:** prezentacja, ćwiczenia, video, rundki, Q&A.

### Cele szkolenia:

- rozwinięcie wiedzy dotyczącej potrzeb i stawiania granic w związku z ich realizacją oraz umiejętności rozpoznawania typów granic i właściwego ich budowania,
- zapoznanie się z tym co jest a co nie jest zachowaniem asertywnym, stworzenie własnej mapy asertywności, rozwinięcie kompetencji wspierających zachowania asertywne (odpowiedzialności, automotywacji, podnoszenia poczucia wartości i sprawczości),
- rozwinięcie kompetencji reagowania w asertywny sposób na manipulację, wywieranie wpływu, naciski, a nawet groźby,
- poznanie tajemnic naszych emocji, rozwinięcie umiejętności zarządzania nimi w praktyce, konstruktywne wyrażanie niezadowolenia i złości.

## PROGRAM

1. Co to są psychologiczne granice
2. Co się z nami dzieje, jak nie potrafimy stawiać zdrowych granic
3. Jak asertywność pomaga w ochronie swoich granic
4. Czym jest a czym nie jest asertywność
5. Jak być asertywnym w praktyce – reagować na naciski, manipulacje, wymuszenia
6. Jeśli nie asertywnie, to jak inaczej warto się zachowywać
7. Czym są emocje i jak nimi zarządzać
8. Jak realizować swoje potrzeby w sposób nie szkodzący innym
9. Konsultacje, dyskusja

## WYKŁADOWCA

**Magdalena Wołkowicz** - Life & Business Advisor. Certyfikowany doradca zawodowy i job coach (Studia podyplomowe na SWPS), certyfikowany counsellor (Studium w SPCh), absolwentka kierunku Zarządzanie ludźmi (Akademia Leona Koźmińskiego w Warszawie), certyfikowany terapeuta TSR (LETSR), certyfikowany trener biznesu (House of Skills). Wykładowca SWPS, Uniwersytetu Warszawskiego, Wyższej Szkoły Technologii Informatycznych, Wyższej Szkoły Pedagogicznej im. T. Korczaka w obszarze zarządzania ludźmi.

Od 15 lat specjalizująca się w realizacji projektów związanych z:

- aktywizacją osób bezrobotnych, zwolnieniami monitorowanymi (outplacementami), rekrutacją metodami assessmentowymi, doradztwem zawodowym, psychometrią kompetencji,
- projektowaniem i realizacją szkoleń biznesowych obejmujących tematykę związaną z: obsługą klienta, sprzedażą, zarządzaniem relacjami, asertywnością, zarządzaniem czasem, budowaniem zespołów, radzeniem sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym, efektywną komunikacją, negocjacjami, kierowaniem ludźmi, rozwojem trenerów,
- coachingiem managerskim zarządów i kierownictwa firm i organizacji,
- mentoringiem dla inkubatorów przedsiębiorczości i startupów,
- poradnictwem psychologicznym i psychoterapią.

## **TERMIN I FORMA SZKOLENIA, CZAS TRWANIA ZAJĘĆ ORAZ CENA SZKOLENIA - DO UZGODNIENIA**