KLINIKA SPOŁECZNIKA – Asertywność w relacjach osobistych i biznesowych

2022-01-18

Centrum Obywatelskie w Krakowie oraz Krakowskie Forum Organizacji Społecznych zapraszają na kolejne spotkanie w ramach KLINIKI SPOŁECZNIKA.

Tym razem zajmiemy się trudnym zagadnieniem jakim jest asertywność. Niby każdy wie czym jest i jak być asertywnym ale w praktyce stosowanie się do pewnych zasad nie jest już takie łatwe.

W tracie spotkania poszukamy odpowiedzi na pytania:

1. Dlaczego mówimy tak, gdy myślimy nie?
2. Jak odmawiać konstruktywnie?
3. Jaka jest różnica między asertywnością, uległością, a agresją?
4. Czym są granice i jak je stawiać?
5. Po co nam potęga empatii i jak ją poczuć?
6. Oraz dlaczego łatwiej odmówić babci dokładki ciasta, niż szefowi nadgodzin :)

Termin: 26.01.2022 (środa)
Start: 17:00
Czas trwania: 3 godz.
Miejsce: Warsztaty ONLINE

Chcesz wziąć udział?
Wypełnij formularz zgłoszeniowy już dziś: http://bityl.pl/XPu2p

Warsztaty prowadzi:
Izabela Polańska Trenerka, joginka, entuzjastka NVC. Od lat pomaga innym w rozwoju i doskonaleniu umiejętności. W pracy stawia na budowanie relacji i empatyczną komunikację. W każdym projekcie najważniejszy jest dla niej człowiek. Ceni różnorodność i wyzwania, a szkolenie to nowa podróż, w którą wyrusza z grupą, by doprowadzić ją do celu. Jest absolwentką filologii polskiej, Zarządzania zasobami ludzkimi i Szkoły Trenerów Zarządzania MATRIK o specjalności Psychologia w pracy trenera. Realizuje się w szkoleniach z umiejętności miękkich i komunikacji. Prywatnie mama 5 letniej Łobuziary i 3 letniego Eksploratora. Spokój znajduje ćwicząc jogę i spędzając czas z przyjaciółmi. Wielbicielka książek o rozwoju, fascynatka dalekich podróży i długich rozmów przy dobrej kawie.