



**Magiczny
Kraków**

Szkolenie: O ASERTYWNOŚCI czyli sztuka budowania mostów i stawiania granic

2023-02-20

Uczestniczki i uczestnicy szkolenia zdobędą praktyczną wiedzę na temat komunikacji asertywnej, nauczą się jak budować mosty w oparciu o szacunek i równorzędny dialog oraz w jaki sposób stawiać granice i konsekwentnie ich przestrzegać.

Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20 i Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS zapraszają na szkolenie online.

Termin: Wtorek 28.02.23

Start: godz.17.00

Czas trwania: 3 godziny

Miejsce: Szkolenie online

Formularz zapisu: <https://forms.gle/UfPzrk2D7hotdiNz6>

Plan szkolenia:

- wspólne zmapowanie najczęściej popełnianych błędów i dobrych praktyk w komunikacji w oparciu o doświadczenia osób uczestniczących,
- definicja asertywności (definicja postawy asertywnej, prawa asertywności, komunikat JA, ja jestem ok - ty jesteś ok)
- praktyczne ćwiczenia z użyciem wybranych narzędzi wzmacniających postawę asertywną (parafraza, klaryfikacja, odzwierciedlanie uczuć).

Szkolenie poprowadzi:

Magda Jasińska – trenerka, pedagożka teatru, koordynatorka i ewaluatorka projektów. Prezeska Stowarzyszenie Osnova - Toruń. Współpracuje z Fundacją Szkoła z Klasą, Fundacją Edukacyjną Przedsiębiorczości oraz z instytucjami kultury. Opiekunka procesów w 25 Szkole Trenerskiej Organizacji Pozarządowych. Uczestniczka rocznej grupy asertywności prowadzonej przez Ośrodek Pomocy i Edukacji Psychologicznej Intra. Szkoli z komunikacji. Wzmacnia współpracę grupy. Pomaga integrować, budować i rozwijać zespoły. Interesuje ją dbanie o dobrostan (cyfrowy, pracowniczy, rodzicielski) oraz praca na zasobach.

Więcej o jej doświadczeniu na: <https://www.linkedin.com/in/magda-jasinska/>.