



**Magiczny  
Kraków**

## **O ASERTYWNOŚCI czyli sztuka budowania mostów i stawiania granic**

2023-02-23

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

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

**Termin: Wtorek 28 lutego 2023 roku**

**Start: godzinie 17:00**

**Czas trwania: 3 godziny**

**Miejsce: Szkolenie online**

[Formularz](#) zapisu szkolenia.

### **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).