

INFORMACJE MARYTORYCZNE - WYPEŁNIA PROWADZĄCY			
Nazwa kursu/szkolenia	Wzmocnij swoją asertywność!		
Forma kształcenia	warsztaty		
Lokalizacja	Słupsk		
Liczba godzin/liczba dni kursu	8 godz.		
Grupa docelowa	osoby indywidualne, dorośli, którzy chcą pracować nad tą umiejętnością		
Metody szkoleniowe	dyskusja, elementy dramy, studium przypadku		
Uzyskane kompetencje / kwalifikacje / korzyści	Uczestnicy określą aktualny poziom swojej asertywności, poznają fundamenty asertywności i techniki wzmacniające asertywność, zdobędą umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach		
Główne treści / Moduły	Lp.	Główne treści	Ilość godzin
	1.	Fundamenty asertywności - czym asertywność jest, a czym nie jest, jak zbudować swoją asertywność, bariery	3
	2.	Określenie poziomu swojej asertywności - kwestionariusz	2
	3	Techniki wspierające budowanie asertywności i ćwiczenia praktyczne	2
	4.	Podsumowanie	1
Materiały z kursu	wersja papierowa - kwestionariusz		
Eksperti Prowadzący	Aneta Matyjaszek		
Charakterystyka prowadzącego / prowadzących	Przewodniczka w zmianie zawodowej. Dyplomowany coach kariery i trenerka umiejętności psychospołecznych. Autorka ebooków o zmianie zawodowej. Specjalizuje się we wspieraniu kobiet 40+ w zawodowej zmianie.		
Termin(y) kursu	25.02.2023		
Dodatkowa informacja	minimalna liczba uczestników: 8		