



ASTRO SALUS
NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Fragment kursu online „Asertywność i poczucie własnej wartości”.

ASERTYWNE ROZWIĄZYWANIE RÓŻNYCH PROBLEMÓW - SCHEMAT

Do rozwiązywania różnego rodzaju problemów świetnie nadaje się **metoda scenariusza**. Składa się ona z następujących elementów:

- **określenia problemu**; tu przedstawiamy swoją sytuację tak, jak ją odbieramy;
- **wyartykułowania swoich emocji, potrzeb i oczekiwań**; tu można też wykazać zrozumienie dla emocji i potrzeb rozmówcy,
- **określenia rezultatów związanych ze spełnieniem oczekiwań**.

Przykład – problem z nie robieniem zleconych zakupów przez nastolatka: „Chcę z Tobą o czymś porozmawiać. Wiesz, że ostatnio kończę pewien projekt i mam w związku z tym sporo pracy. Po powrocie jestem zmęczona, a kiedy widzę, że znowu nie zrobiłeś zakupów, jestem po prostu zła. Rozumiem, że nie przepadasz za chodzeniem, do sklepów, ale oczekuję, że zaczniesz się stosować do moich próśb. Dzięki temu nie będziesz musiał wysłuchiwać moich narzekań :-)”

Z wieloma innymi metodami asertywnego reagowania zapoznasz się w czwartej lekcji kursu „Asertywność i poczucie własnej wartości. Będzie to np.:

- asertywne reagowanie na krytykę,
- asertywna odmowa,
- asertywne przyjmowanie komplementów,
- asertywny monolog wewnętrzny,
- asertywna artykułowanie opinii i przekonań,
- specjalne techniki asertywności.

Ponadto z innych lekcji dowiesz się, jak asertywnie reagować na próby manipulacji i pozostać asertywnym podczas negocjacji.

Zapraszam do uczestnictwa w kursie „Asertywność i poczucie własnej wartości”.

W nim wiele ciekawych aktywności, certyfikat, bezpłatna pomoc merytoryczna i techniczna i roczny dostęp.

Marta Pyrchala-Zarzycka

www.AstroSalus.pl
www.Sukces-Biznes.pl
kursy@astrosalus.pl