



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

PROGRAM KURSU ONLINE

„Asertywność i poczucie własnej wartości”

Marta Pyrchała-Zarzycka

www.astrosalus.pl www.kosmetyka-fitness.pl

<http://www.astrosalus.com/> www.sukces-biznes.pl

kursy@astrosalus.pl 506-320-330

Plan ogólny

Asertywność - podstawy

Postawy nieasertywne

Efektywna komunikacja

Techniki asertywności

Konflikt i sposoby radzenia sobie z nim

Manipulacje i sposoby radzenia sobie z nimi

Manipulacyjne techniki negocjacyjne i sposoby radzenia sobie z nimi

Programowanie umysłu dla asertywności

Wizualizacje w asertywności

Metoda psychotroniczna dla osiągania celów związanych z asertywnością

Jak zaakceptować siebie i żyć w zgodzie ze sobą

Poczucie własnej wartości. Jak poprawić samoocenę i docenić siebie

Rozwijanie miłości i szacunku do siebie

Pewność siebie, wiara w siebie, zaufanie do siebie

Jak radzić sobie ze stresem, aby łatwiej być asertywnym

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



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

PROGRAM SZCZEGÓŁOWY

LEKCJA. Asertywność - podstawy

Witaj na kursie asertywności! Tu poznasz **metody i techniki związane z asertywnością i wprowadzaniem jej w życie**. W tym kursie dowiesz się także, **jak polepszać swoją samoocenę, akceptację i pewność siebie**. Są to cechy niezbędne do trwałego wprowadzania asertywności w życie oraz polepszania jakości swojego życia i rozwijania osobowości.

W tej lekcji dowiesz się:

- czym jest asertywność,
- jakie były okoliczności powstania nauki o asertywności,
- jakie są korzyści związane z zachowaniem postaw asertywnych,
- co przydaje się w rozwijaniu asertywności,
- jakie są Twoje prawa,
- czy jesteś asertywny.

LEKCJA. Postawy nieasertywne

W tej lekcji zapoznasz się z postawami nieasertywnymi:

- bierną (uległą),
- agresywną,
- manipulacyjną (uległo-agresywną).

Dzięki temu nauczysz się je rozpoznawać w sobie i innych i zrozumiesz ich przyczyny. Kiedy zaś uświadomisz sobie, co jest powodem tego typu komunikacji u innych, łatwiej Ci będzie zdecydować, jakiego rodzaju strategię komunikacyjną wybrać do danego przypadku. Kiedy zaś zrozumiesz, dlaczego sam zachowujesz się nieasertywnie, łatwiej będzie Ci wyeliminować przyczyny. Eliminacja przyczyn zachowań nieasertywnych zaś wspomaga budowanie postawy asertywnej.



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

LEKCJA. Efektywna komunikacja

Komunikacja jest niezbędna w życiu społecznym. Dzięki niej tworzymy cywilizację. **Od jakości komunikacji zależy między innymi szansa osiągnięcia wybranego celu.** Niezrozumienie bowiem utrudnia realizację go.

Ważne, by sposób komunikowania się był efektywny i asertywny.

W tej lekcji zapoznasz się z tematyką związaną z procesem komunikacji:

- czym jest komunikacja,
- jakie są jej etapy,
- jakie jest znaczenie dystansu fizycznego w procesie komunikacji,
- co sprzyja efektywności komunikowania się,
- jakie mogą być zakłócenia komunikacyjne i jak im przeciwdziałać,
- jak słuchać efektywnie,
- błędy w słuchaniu empatycznym i ich likwidowanie,
- mowa ciała.

LEKCJA. Techniki asertywności

Znajomość technik asertywności nie jest jedynym czynnikiem, który pomaga zachowywać się asertywnie, niemniej ułatwia asertywne postępowanie.

W tej lekcji poznasz techniki:

- asertywnego wypowiedziania opinii,
- asertywnego przyjmowania pochwał i komplementów,
- asertywnej odmowy,
- asertywnego reagowania na krytykę,
- asertywnego monologu wewnętrznego,
- różne techniki specjalne i metody związane z asertywnym rozwiązywaniem problemów.



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

LEKCJA. Konflikt i sposoby radzenia sobie z nim

Zauważ, że zachowujesz się asertywnie lub nieasertywnie z okazji pojawienia się konfliktu.

Konflikt jest naturalnym elementem życia społecznego. Nie da się uniknąć konfliktów, gdyż żyjemy wśród innych ludzi. Każdy jest inny, co może rodzić antagonizmy. Sztuką jest odpowiednio konflikty rozwiązywać.

W tej lekcji dowiesz się:

- z jakich faz zwykle składa się konflikt,
- jakie towarzyszą mu zjawiska,
- z jakimi sferami życia zwykle wiążą się konflikty,
- jak reagują na konflikt ludzie w zależności od rodzaju osobowości,
- co zrobić, aby ułatwić sobie pozytywne rozwiązanie konfliktu,
- jakie są style radzenia sobie z konfliktami,
- jakie są rodzaje ingerencji zewnętrznej.

LEKCJA. Manipulacje i sposoby radzenia sobie z nimi

Wielu ludziom trudno jest zachować asertywność w obliczu manipulacji. Jest to spowodowane różnymi czynnikami. Przede wszystkim jednak nieumiejętnością rozpoznawania manipulacji i reagowania na nie.

W tej lekcji zapoznasz się bliżej z tym zagadnieniem.

LEKCJA. Manipulacyjne techniki negocjacyjne i sposoby radzenia sobie z nimi

Negocjacje są prawdziwą próbą dla naszej asertywności. Wiele ludzi, którzy potrafią zachowywać się asertywnie w innych sytuacjach, polega podczas negocjacji. Jest to związane głównie z brakiem przygotowania do negocjacji - z niezajomością technik negocjacyjnych i sposobów reagowania na nie.

Dlatego w tej lekcji zapoznasz się z kilkudziesięcioma technikami negocjacyjnymi o charakterze manipulacyjnym i dowiesz się, jak na nie asertywnie reagować.



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

LEKCJA. Programowanie umysłu metodą afirmacji

W tej lekcji poznasz terminy takie, jak afirmacje ("pozytywne zdania"), proces afirmacyjny oraz dekret afirmacyjny. Dowiesz się, jak poznawać blokady w swoim umyśle oraz jak tworzyć afirmacje i ich zespoły (dekrety). Poznasz także czynniki skuteczności afirmacji. Dzięki temu uzyskasz umiejętności w zakresie programowania swojego umysłu. Ta technika ułatwi Ci wprowadzanie asertywności w życie. Ponadto pomoże Ci wzmocnić poczucie własnej wartości i pewność siebie.

LEKCJA. Wizualizacje w asertywności

W tej lekcji zapoznasz się z technikami wizualizacyjnymi. Wizualizacje mogą być przydatne w treningu asertywności. Mogą też pomóc rozwijać pewność siebie i poczucie własnej wartości. Dowiesz się:

- jak wyobraźnia wpływa na organizm,
- jak można nauczyć się wizualizować,
- jakie są zasady skutecznej wizualizacji,
- jakie są przykłady wizualizacji dla zdrowia,
- jak można wykorzystać metodę Silvy do osiągnięcia celów.

LEKCJA. Metoda psychotroniczna dla osiągnięcia celów związanych z asertywnością

Metodę psychotroniczną również można wykorzystywać do różnych celów (np. do relacji planów, kształtowania charakteru, uwalniania się od negatywnych cech i emocji, wspomagania zdrowia).

W tej metodzie przydaje się też umiejętność wizualizowania, układania afirmacji i kierowania emocjami. Jest to mało znana, a bardzo cenna, bo bardzo przydatna technika. Jej poświęcimy tę lekcję. Dowiesz się tu:

- jak powstała metoda psychotroniczna,
- jakie są czynniki skuteczności tej metody,
- co zmniejsza efektywność - czego należy unikać w metodzie psychotronicznej,
- do czego można jej użyć,
- jakie są zasady działania metody,
- jak wygląda metoda psychotroniczna ogólnie,
- jakie są przykłady kształtowania afirmacji w metodzie.

www.AstroSalus.pl

www.Sukces-Biznes.pl

kursy@astrosalus.pl



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

LEKCJA. Jak zaakceptować siebie i żyć w zgodzie ze sobą.

Akceptacja siebie jest niezbędna do budowania poczucia własnej wartości i pewności siebie. Bez akceptacji siebie można po wyuczeniu się technik asertywności **ZACHOWYWAĆ SIĘ** asertywnie, ale nie nim **BYĆ**. Celem kursu jest nie tylko nauka zachowań asertywnych, ale także budowania pierwotnego źródła asertywności, czyli poczucia własnej wartości. Nie da się jednak cenić siebie bez poczucia akceptacji, dlatego temu zagadnieniu poświęcona została ta lekcja.

Dowiesz się tu:

- jakie są przyczyny braku akceptacji siebie,
- jakie mogą być konsekwencje braku akceptacji,
- jakie są sposoby wzmacniania i budowania samoakceptacji,
- jak żyć w zgodzie ze sobą i budować samoświadomość,
- dlaczego tak wielu wybiera życie według reguł innych ludzi,
- jak odkryć, czego naprawdę chcesz.

LEKCJA. Poczucie własnej wartości. Jak poprawić samoocenę i docenić siebie

Od samooceny zależy poczucie własnej wartości. Od poczucia własnej wartości zaś zależy stopień wewnętrznej asertywności. Samoocenę można poprawić za pomocą różnych technik. Dlatego w tej lekcji zapoznasz się z zagadnieniami takimi, jak:

- czym jest samoocena,
- jakie są konsekwencje zaniżonej i zawyżonej samooceny,
- dlaczego warto mieć adekwatną samoocenę,
- co zaniża samoocenę,
- co pomaga podwyższyć samoocenę,
- jak budować zadowolenie z siebie,
- jak kształtować pozytywny stosunek do siebie,
- jak docenić siebie,
- zapoznasz się też z afirmacjami związanymi z poczuciem własnej wartości.



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

LEKCJA. Rozwijanie miłości i szacunku do siebie

Od poziomu miłości do siebie zależy poziom szacunku do siebie, a więc i poczucie własnej wartości oraz asertywność. Dlatego w tej lekcji zajmiemy się tematami takimi, jak:

- dlaczego miłość do siebie jest taka ważna,
- jak kochanie siebie wpływa na życie,
- jak uczucie miłości wpływa na organizm,
- dlaczego szacunek jest prawdopodobnie najważniejszą z wartości,
- dlaczego poczucie zasługiwania na to, co dobre jest tak istotne,
- jak rozwijać miłość i szacunek do siebie.

LEKCJA. Pewność siebie, wiara w siebie i zaufanie do siebie.

Ważnymi cechami, dzięki którym można budować pewność siebie, są zaufanie do siebie i poczucie bezpieczeństwa. Wewnętrzna pewność siebie wspiera też wiarę w siebie. Wszystkie te cechy sprzyjają zaś budowaniu asertywnej postawy.

W tej zapoznasz się z tematami takimi, jak:

- dlaczego tracimy zaufanie do siebie.
- jak budować samoświadomość,
- jakie są przyczyny braku wiary w siebie i jak je likwidować,
- jak zwiększyć poczucie bezpieczeństwa.

LEKCJA. Jak radzić sobie ze stresem, aby łatwiej być asertywnym

Różnego rodzaju sytuacje wywołują stres, który utrudnia wprowadzanie technik asertywności w życie. Dlatego tak ważne jest, abyś nauczył się radzić sobie ze stresem.

W tej lekcji dowiesz się, jak stres wpływa na organizm i jak się od niego uwalniać. Ponadto poznasz efekty medytacji oraz metody wprowadzania się w stan medytacji.

Zapraszam do kursu

W nim wiele aktywności dodatkowych, weryfikacja wiedzy, certyfikat, bezpłatna pomoc merytoryczna i techniczna, roczny dostęp w całkowitej cenie.

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

Marta Pyrchala-Zarzycka

kursy@astrosalus.pl