

ASERTYWNOŚĆ – (NIE)ZWYKŁA UMIEJĘTNOŚĆ

Kurs w ramach projektu pilotażowego pt. **Kompetencje dla pracy** – doskonalenie kluczowych umiejętności miękkich i kompetencji przyszłości z wykorzystaniem interaktywnych narzędzi edukacyjnych, umożliwiających przekazywanie wiedzy i umiejętności na odległość. Projekt jest realizowany przez Wojewódzki Urząd Pracy w Krakowie we współpracy z Fundacją Nauka Biznes i finansowany z Funduszu Pracy.

Zapraszamy do udziału w kursie dotyczącym asertywności. Dowiesz się co to jest asertywność, poznasz mity i fakty na jej temat, nauczysz się stawiać granice. Poznasz różnicę między zachowaniami asertywnymi, agresywnymi oraz uległymi i płynącymi z nich korzyściami. Zapoznasz się również z technikami zachowań asertywnych. Będziesz mógł poćwiczyć zachowania asertywne a także utrwalić wiedzę z tego tematu.

Czego nauczysz się w trakcie kursu:

- zdobędziesz wiedzę na temat pojęcia asertywność, postawy asertywnej i uległej
- poznasz zasady asertywnego zachowania
- dostrzeżesz potrzebę zmiany własnych zachowań nieasertywnych (uległych / agresywnych) na asertywne
- poznasz bariery ograniczające zachowania asertywne oraz 10 praw człowieka asertywnego
- będziesz potrafił / potrafiła rozróżnić zachowania uległe, bierno-agresywne, agresywne od asertywnych
- będziesz potrafił / potrafiła stosować wypowiedzi przeciwstawiając się manipulacji
- poznasz techniki asertywnych zachowań
- poznasz zasady komunikacji bez przemocy, będziesz potrafił / potrafiła stosować model FUKO, będziesz potrafił / potrafiła przyjąć zasadną i bezzasadną krytykę
- poznasz ćwiczenia wzmacniające umiejętności asertywnych zachowań, które będziesz mógł / mogła wykonywać samodzielnie.

Jeżeli interesuje Cię uzyskanie nowych umiejętności i kompetencji potwierdzonych certyfikatem zapraszamy do rekrutacji.

Udział w kursie jest bezpłatny.

Rekrutacja otwarta od 1 lipca 2022 r. do 30 września 2022 r.

e-mail: kontakt@kompetencjedlaprac.pl

Dodatkowo zachęcamy do udziału w pozostałych **bezpłatnych kursach**, dostępnych na Platformie edukacyjnej i **uzyskania certyfikatu** potwierdzającego Twoje umiejętności i kompetencje.

Czekają na Ciebie kursy o następującej tematyce:

- Jak nie zmarnować czasu na szkoleniu?
- Jak przyjąć zmianę?
- Wywieranie wpływu społecznego
- Komunikacja drogą do sukcesu i nie tylko
- Metody rekrutacji i selekcji
- Mobilność na europejskim rynku pracy
- Planowanie kariery zawodowej
- Rodzic wraca do pracy
- Rozmowa kwalifikacyjna z pracodawcą
- Rynek pracy – co warto wiedzieć
- Radzenie sobie ze stresem
- Zarządzanie czasem
- Tworzenie portfolio
- Własna firma – zanim zrealizujesz pomysł.

Szczegółowe informacje o tych kursach znajdziesz na stronie www.kompetencjedlapracy.pl – dostępnej od 1 lipca 2022 r.

To Ty decydujesz w których kursach weźmiesz udział.

Możesz skorzystać z dowolnej liczby kursów!