



## PONUDBA DELAVNIC ZA STROKOVNE DELAVCE

# ASERTIVNOST ZA UČITELJE

## TRENING UČINKOVITE KOMUNIKACIJE IN VEDENJA

Asertivnost za učitelje je **trening za učinkovitejšo komunikacijo z drugimi in višje samospoštovanje ter razvijanje samozavesti. Asertivnost predstavlja ključ do zadovoljstva v medosebnih odnosih ter tudi ključ do uspeha na profesionalnem področju.**

**Asertivnost nam pomaga da,**

- lahko izražamo lastne občutke in prevzamemo odgovornost zanje;
- se počutimo močnejše;
- verjamemo v lastno zmožnost odločanja;
- znamo reči: »Ne.«
- izbiramo življenjski stil, s katerim smo sami najbolj zadovoljni;
- se počutimo zadovoljni sami s seboj in imamo pozitivno samopodobo;
- vedno bolj uspešno ravnamo s konflikti v svojem poklicnem in zasebnem življenju;
- se nam poveča občutek samozaupanja in samozavesti;
- znamo prisluhniti svojemu telesu in svoji notranjosti;
- bolje sodelujemo v skupinah in timih;
- smo učinkovitejši pri vodenju skupin;
- znamo ravnati s kritiko;
- izžarevamo mirnost in sproščenost;
- se uspešneje sporazumevamo z drugimi;
- imamo trdnejše medosebne odnose.

**Asertivnost je tista osebnostna značilnost, ki sooblikuje doživljanje samega sebe kot osebo sposobno obvladovati obremenitve in reševati probleme. Tako krepi občutek lastne vrednosti, samozaupanje, obenem pa postanemo odpornejši na stres.**

**Učinkovita komunikacija z drugimi nam omogoča odprto izražati svoje misli in občutke, tako verbalno kot tudi preko mimike, izražati in uveljaviti svoje stališče v interakciji s svojim nadrejenim, sodelavci, partnerji ter starši in prevzemati **iniciativo** v različnih socialnih situacijah itd. Pričakujemo, da bodo udeleženci na ta način pridobil **gotovost in spretnosti predvsem v socialnih situacijah povezanih z njihovim delom**, v katerih so bili do sedaj zadržani, pasivni, agresivni ali izgubljeni.**

**Asertivnost ponuja metodo in obliko dela s katero, ko jo obvladamo, tudi drugim omogočamo, da pridobijo vpliv in nadzor nad svojim življenjem, da definirajo svoje potrebe, želje, vizijo, sanje in da se zavejo svoje notranje moči.**





### Cilji delavnic:

- ozavestiti pomen in namen asertivnosti pri svojem delu in v vsakdanjem življenju
- naučiti se izražati svoje mnenje in stališče
- naučiti se sprejemati mnenja in stališča drugih
- naučiti se sprejeti in podati kritiko
- naučiti se obvladovati konflikte
- naučiti se ravnati s prošnjami in komplimenti
- spoznati kako naša govorica telesa vpliva na sogovornika

Udeleženci se v diskusiji v skupini ali paru, skozi igro vlog, praktičnimi vajami in povratnimi informacijami spoznajo in se učijo asertivnega vedenja.

### Vsebina delavnic:

- Predstavitev asertivnega vedenja: pojem asertivnost, pomen in namen
- Asertivnost v šoli, v odnosu z učenci, s starši in v odnosu s sodelavci
- Asertivno vedenje v primerjavi z agresivnim, pasivnim ter manipulativnim vedenjem
- Asertivne pravice in odgovornosti
- Asertivna govorica telesa
- Asertivno ravnanje s prošnjami
- Asertivno izražanje čustev in občutkov
- Asertivno sprejemanje kritike
- Asertivno podajanje konstruktivne (dobronamerne) kritike
- Samopodoba in osebno negovanje
- Asertivno ravnanje s komplimenti

### Predviden čas in trajanje:

Trening asertivnosti oziroma učinkovite komunikacije lahko izvedemo v obliki eno – ali dvodnevne seminarja ali pa v okviru treh srečanj po 4 pedagoške ure.

*Termine in trajanje sminarja bomo uskladili v skladu z vašimi možnostmi in željami.*

**Cena:** 480 eur (12 pedagoških ur)

*Nismo zavezanci za DDV. Račun izstavimo po končanem treningu.*

