

ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓS TRÉNING
SE ÁOK Klinikai Pszichológia Tanszék

DÁTUM	IDŐPONT	TÉMA	ELŐADÓ
2018. 11. 09.	10.00	1) Asszertivitás tréning célja, alapelvei. Asszertivitás felmérése. Asszertivitás elmélete. Önérvényesítési formák jellemzői és következményei: passzív -agresszív – asszertív – manipulatív (elmélet és gyakorlat)	Dr. Felleginé Takács Anna
	11.45	2) Asszertív hozzáállás önmagunkhoz és másokhoz. Asszertív jogok. Hatékony önfeltárás (elmélet és gyakorlat)	
	13.30	3) Asszertív kommunikáció: hatékony önkifejezési és meghallgatási készségek (elmélet és gyakorlat)	
	15.15	4) Vélemények asszertív kezelése: saját és mások véleményéhez való hozzáállás, vélemények ütközése – konfliktusok, eredményes együttműködés (elmélet és gyakorlat)	
2018. 11. 10.	9.00	5) Érzések asszertív kezelése: pozitív és negatív érzések, dicséret és kritika adása-fogadása, hibázás kezelése (elmélet és gyakorlat)	
	10.45	6) Igények asszertív kifejezése: kérés, kérdezés, nem-et mondás (elmélet és gyakorlat)	
	12.30	7) Asszertivitás családtagokkal, barátokkal (elmélet és gyakorlat)	
	14.15	8) Asszertivitás munkahelyen, szolgáltatókkal (elmélet és gyakorlat)	

Asszertív kommunikáció tréning

/Út az önmagunkat és másokat egyaránt tiszteletben tartó gondolkodásmód és magatartásmód felé/

Hogyan érhető el, hogy állandó szorongás nélkül, kellő önbizalommal érvényesítsük magunkat de közben másokat ne bántsunk meg? Hogyan léphetünk igényeink kielégítése érdekében úgy, hogy egyre ritkábban legyünk dühösek, idegesek, lehangoltak? Hogyan tudjuk megőrizni nyugalunkat, úrrá lenni feszültségeinken, megbántódásainkon, tehetetlenség érzésünkön nehéz emberekkel, nehéz helyzetekben, konfliktusok esetén?

Ennek a gondolkodás - és viselkedésmódnak a megtanulását kínálja a tréning.

Aktívan léphetünk igényeink kielégítése érdekében úgy, hogy közben másokat sem sértünk meg.

A különböző élettereinkben, emberi kapcsolatainkban megvalósítható a kiegyensúlyozott, konstruktív együttműködés, ami az asszertív magatartás legfontosabb eleme.

A segítő szakmában dolgozó szakemberek eszköztárában igen fontos ez a képesség, amelynek segítségével professzionális szinten tudják kielégítően jól működtetni az emberi kapcsolatokat.

A tréninget kifejezetten ajánljuk pszichológusoknak, családorvosoknak, védőnőknek, gyermekorvosoknak.

- **Kreditpont** érték: 32 pont
- A **tanfolyamot** tartja: Dr. Felleginé Takács Anna, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta
- **Időtartam:** 2 x 8 óra
- **Időpont:** 2018. november 09.-10. **Kezdés: 2018. november 09. 10 óra**
- **Helyszín:** Semmelweis Egyetem Budapest, Klinikai Pszichológia Tanszék (1083 Budapest, Tömő u. 25-29), 118-as terem
- **Részvételi díj:** 30. 000 Ft
- **Létszám:** 15-18 fő
- **Szervező intézmény:** Semmelweis Egyetem Klinikai Pszichológia Tanszék
- **Jelentkezés módja:** www.oftex.hu vagy a klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu e-mail címen
- **További információk:** 459-14-93; klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu
- **Jelentkezési határidő:** 2018. október 1.
- **Fizetési határidős:** 2018. október 15.