



## **Asszertív kommunikáció tréning**

A Boldogság Sikerre Motivál.

### Az asszertív kommunikáció képzés témakörei:

1. Az önértékelésünk kialakulásának alapjai
2. Az önértékelésünk fejlesztésének lehetséges megoldásai
3. Szerepeink, motivációnk és cselekvéseink a kommunikációnk során
4. Önmagunk megfigyelésének, az önmagunkra reflektálás képességének fejlesztése
5. Az asszertivitás fogalmának, jelentésének megismerése
6. Az érzelmi intelligencia és az asszertív kommunikáció kapcsolata
7. Az amygdala működésének megértése
8. Az empátia és az asszertív kommunikáció kapcsolata
9. A tudatalatti és a tudatos szinten zajló kommunikáció hatásainak megértése
10. Konkrét asszertív kommunikációs technikák megismerése
11. Konfliktus kezelés (gyakorlással):
  1. Konfliktus felépítése (neurotudományos alapokon, a hormonális működés megértésével)
  2. A konfliktus keletkezésének felismerése: belső vagy külső (interperszonális) konfliktusról van szó? Valós-e a konfliktus, vagy csak képzelt?
  3. Mit kell tennem önmagamban egy sikeres konfliktus kezelést megelőzően?
  4. Verbális konfliktus kezelési technikák - hogyan vezessem a beszélgetést és oldjam a megjelent negatív érzelmeket? (Mindfulness alapokon)
  5. Írásbeli konfliktus kezelési technikák
12. Motiválás az asszertív kommunikáció használatával (gyakorlással)
13. Számonkérés az asszertív kommunikáció módszerével (gyakorlással)
14. Önérvényesítés az asszertív kommunikáció eszköztárával (gyakorlással)
15. A befolyásunk növelésének módszerei (gyakorlással)
16. A kommunikáció egyéb, figyelmet érdemlő részeinek megismerése: hangsúly, szemkontaktus, testbeszéd, gesztusok, bizonyos szavak használata...

## Asszertív kommunikáció Tréning - Részletes leírás



Az asszertív kommunikáció tréning során a résztvevők megismerik az önérvényesítő és együttműködő kommunikáció alapjait és készségszerűen gyakorolják annak technikáit.

A tréning első felében a résztvevők figyelmüket a belviláguk felé fordítják. Felfedezzük, hogy milyen tényezők (környezeti, genetikai) járultak hozzá ahhoz, ahogy önmagunkra tekintünk, hogy mennyire tartjuk értékesnek önmagunkat. Mivel a kommunikáció során megjelenített szerepeink alapját az önértékelésünk képezi, így a programot ennek fejlesztésével folytatjuk. Ezután megismerjük, miképp vagyunk képesek megfigyelni egy külvilági impulzusra adott gondolati, érzelmi, cselekvési és sokszor szerepszerűen ismétlődő válaszainkat egy adott szituációban.

A tréning következő szakaszában megismerjük az asszertivitás alapjait, majd ezt követően az érzelmi intelligenciánk fejlesztésére fordítjuk figyelmünket. Megtanuljuk a saját érzelmi reakcióink helyes kezelésének (különös figyelemmel a negatív, romboló hatású érzelmekre) hatékony megoldásait. Ezek után felfedezzük, hogy miképp válhatunk képessé ítékezésmentesen megfigyelni mások gondolati és emocionális állapotát, legyen szó bármilyen, esetlegesen bántó, sértő magatartásról.

Annak céljából, hogy egyáltalán képesek legyünk az asszertív kommunikáció technikáját tartósan és eredményesen alkalmazni, a továbbiakban szót ejtünk egy Amygdala nevű szervünk működéséről, mely nagymértékben felelős a kommunikáció során tanúsított pszichés állapotunkért. Ezen szervünk aktív működése a szó szoros értelmében megakadályozza azt, hogy megőrizzük nyugodt és békés belső állapotunkat, így ezen szerv inaktív módba "kapcsolása" az egyik legfontosabb feladatunk, amennyiben szeretnénk egy helyzetre új választ adni. Figyelmet szánunk még természetesen az empátikus figyelem metodikájának megismerésére is, mely a Mindfulness-en, a Tudatos jelenlét pszichológiáján alapszik.

Az asszertív kommunikációra való felkészülést a tréning első napjának legfontosabb felismerésével zárjuk. Nevezetesen azzal, hogy a kommunikáció során a leglényegesebb tényező az, hogy a kimondott szavaink és gesztusaink milyen hatást gyakorolnak a másik fél tudatalattijára. A másik fél hozzánk fűződő viszonya, a kommunikáció során és az azt követő időszakban is leginkább annak az eredménye, hogy a tudatalattija milyen véleményt rögzített rólam. Az erre a folyamatra vonatkozó éberségünk a legfontosabb tényező a verbális, vagy nonverbális kommunikációnk során.

Ezen gondolatok, nézőpontok és technikák megismerése után a résztvevők már készen állnak az asszertív kommunikáció technikáinak gyakorlására. Tapasztalatunk szerint kizárólag ezek birtokában lesznek képesek a résztvevők a képzés során elsajátított technikák tartós és sikeres használatára a tréninget követően!

Ezt követően a konkrét asszertív kommunikációs technikákat ismerjük meg és gyakoroljuk (verbális és nonverbális módon is):

- Konfliktuskezelés
- Motiválás
- Számonkérés
- Önérvényesítés

Tréningünk során természetesen minden résztvevőnek többször is lehetősége adódik személyesen gyakorolni a tanult metodikát. A képzés ezen fázisában sok esetben használunk kiegészítésként Mindfulness technikákat. A gyakorlatok tartalmazznak kétszemélyes és csoportos feladatokat is, a szituációs játékokat pedig olyan helyzetekre alapozzuk, melyek a résztvevők mindennapjaiból táplálkoznak.

A kommunikációs technikák kiegészítéseként foglalkozunk még a testtartással, a szemkontaktussal, a testbeszéd, a mimika, a gesztusok és a hangsúly fontosságával, valamint megismerünk olyan szavakat, amelyek egyértelmű hatást gyakorolnak mások gondolkodására.

A tréningünket csoportos beszélgetéssel zárjuk.

### **Megszerezhető kompetenciák**

1. Résztvevő képes lesz megfigyelni saját gondolati, érzelmi és cselekvési válaszait, valamint pozitívan változtatni azokon.
2. Résztvevő képessé válik saját önértékelésének fejlesztésére.
3. Résztvevő képes lesz fejleszteni a saját érzelmi intelligenciáját, valamint empátikus képességeit.
4. Résztvevő megérti és elsajátítja az asszertív kommunikáció technikáit, metodikáját.
5. Résztvevő képes lesz alkalmazni hatékony szóbeli és írásbeli konfliktuskezelési technikákat.
6. Résztvevő képessé válik hatékonyan motiválni önmagát és másokat.
7. Résztvevő megismeri és elsajátítja a hatékony számonkérés technikáját.
8. Résztvevő képessé válik konfliktusmentesen érvényesíteni önmaga érdekeit.
9. Résztvevő képes lesz növelni befolyását.
10. Résztvevő képes lesz megkülönböztetni a valódi konfliktusokat a képzelt konfliktusoktól.

### **A tréningek során alkalmazandó technikai eszközök:**

Előadóterem  
Projektor  
Számítógép (laptop, tablet)  
Flipchart

**Tréning időtartama:** 1 vagy 2 nap

**Tréning létszám:** 10-20 fő

**Utánkövetés:** Team vagy egyéni coaching