

ASSZERTÍV ÉS ERŐSZAKMENTES KOMMUNIKÁCIÓ

Alapítási engedély száma: OKM-4/58/2009
Nyilvántartási száma: D/94/2010

Az együttműködő munkahelyi csoportokban szükségszerűen jönnek létre érdekkülönbségek, ilyen esetekben el kell érünk, hogy álláspontunkat hatékonyan, érthetően kifejtjük, azt mások megértsék és elfogadják. Az asszertivitás olyan készségfejlesztő módszer, mely ötvözi az önérvényesítést és mások érdekeinek figyelembe vételét. Elősegíti az erőszakmentes kommunikációt, a konfliktussal járó helyzetekben mindenki számára elfogadható megoldást teremt.

A képzés elvégzésével a résztvevők képesek lesznek: az aktív figyelem módszereinek adekvát használatára, a saját és a másik érzéseinek felismerésére, kifejezésére, az én-nyelv használatával a belső feszültségek konfrontálására, a saját konfliktuskezelési stratégiájuk felismerésére és azok megfelelő alkalmazására, az asszertív kommunikációra és az asszertív jogok gyakorlására, az érzések mögött húzódó szükségletek beazonosítására és kifejezésére, negatív jellegű közlések kezelésére.

A képzés átfogó célja az asszertív kommunikációs készségek fejlesztése, az erőszakmentes magatartás erősítése, az önérvényesítést és mások érdekeinek figyelembe vételét ötvöző módszerek megismerése, elsajátítása. Az asszertív kommunikációs készségek sikeres alkalmazása elősegíti az erőszakmentes kommunikációt, és hosszú távon a szociális hatékonyságot.

A továbbképzés konkrét célja, hogy a résztvevők a munkájuk során képessé váljanak a kollégákkal, szülőkkel, tanítványokkal való mindennapi helyzetek és konfliktusok során is az érzelmeik kifejezésére, érdekeik képviselésére, úgy, hogy közben bemutatják saját értékeiket, és a másik ember véleményének figyelembevételével mindenki számára elfogadható megoldás keresésére törekcsenek.

A résztvevők a képzés végére a következő attitűdökkel rendelkeznek: asszertív magatartás és viselkedési minták alkalmazása a munkájuk során tapasztalható konfliktusok során, erőszakmentes hozzáállás tanúsítása a kölcsönös, veszteségmentes előny elérése érdekében - problémamegoldások során, felelősségvállalás a saját tettekért és érzésekért, és azok következményeiért, azok mások számára elfogadható módon való kifejezéséért.

A tréning elsődlegesen azoknak ajánlható, akiknek napi munkájukban szükségszerűen sok feszültséggel és konfliktussal kell szembesülniük, akiknek szüksége van az önérvényesítő, hatékony kommunikáció elsajátítására.

A tanfolyam a következő egységekből áll:

Tanfolyami egység	Az egység témája
I. egység (6 óra)	Bevezetés, célok meghatározása. Ismerkedés. Elvárások és igények. A tréning szabályai, keretei. A kommunikációs csatornák összhangja és hatása a befogadóra.
II. egység (6 óra)	Az asszertív magatartás elsajátítása. Az asszertív kommunikáció verbális és averbális eszközei. A konfliktusok természete. A probléma tulajdonosának beazonosítása.
III. egység (6 óra)	Az asszertív magatartás elsajátítása. Asszertív viselkedés jellemzői. Az érzések felismerése és kommunikálása.
IV. egység (6 óra)	Erőszakmentes kommunikáció. Az erőszakmentes hozzáállás jellemzői. Az ényelv használata. Felelősséget vállalni az érzéseinkért.
V. egység (6 óra)	Erőszakmentes kommunikáció. Az érzések mögött húzódó szükségletek. Kétféle erő: az oltalmazó és a büntető. Értékelés.

Az egyéni írásbeli vizsga követelménye egy háromoldalas dolgozat megírása, melynek célja az asszertív kommunikációs kompetencia tudásszintjének felmérése; beadási határideje a képzés befejezését követő 1 héten belül. A szóbeli vizsga során szimulációs gyakorlatokat kell párban megvalósítani a résztvevőknek, melynek célja az asszertív kommunikációs kompetencia gyakorlati alkalmazásának felmérése.

A képzés kétfokozatú értékeléssel (megfelelt, nem felelt meg) zárul, melynek további feltétele a tréningen való minimum 90%-os részvétel.

Tájékoztatjuk hogy a tanfolyam elvégzése után a tanúsítvány kiállítása munkakör betöltésére, tevékenység folytatására önmagában nem jogosít!

A tanfolyammal kapcsolatban bővebb felvilágosítás Somhegyi Szeverintől kérhető az OKKER Zrt. 06-1-270-34-73-as telefonszámán, vagy e-mailen kepzes@okker.hu