

Ćwiczenie

ZACHOWANIA ASERTYWNE

Instrukcja:

1. Każdy z uczestników przypomina sobie ze swojego życia, w której miał problem z asertywnością. Opisuje ją na kartce
2. Następnie uczestnicy dobierają się oni w pary. Uzgadniają którą ze scenek będą chcieli wykorzystać w ćwiczeniu. (Możliwe jest również wykorzystanie wszystkich opisanych przez uczestników sytuacji).
3. Każda para odgrywa wybraną sytuację na forum grupy, starając się aby tym razem zachować się asertywnie, np. stosując jedną z trzech technik: metodę zdartej płyty, metodę zastony dymnej lub technikę czterech kroków
4. Omówienie po każdej scenie.
 - Co udało wam się zmienić?
 - Czego próbowaliście, aby polepszyć swoją sytuację?
 - Czy stosowaliście jakieś techniki asertywności?
 - Czy jesteście z siebie zadowoleni?
 - Jak można jeszcze inaczej rozwiązać tę sytuację?
5. Podsumowanie.

Moduł 3

„Dobre praktyki w komunikacji interpersonalnej w zakresie radzenia sobie z sytuacjami kryzysowymi oraz prewencja konfliktów”

Projekt „Europejska jakość staży zawodowych”
Mazowiecka Grupa Szkoleniowo – Doradcza S.C.