

TrainGoUp!

Ассертивное поведение

Целевая группа Курс предназначен для руководителей, старших специалистов, сотрудников компании

Цель курса Целью курса является приобретение участниками навыков и методов, позволяющих повышать уверенность в собственных силах в стрессовой ситуации

Методика Тестирование, воркшоп, бизнес кейсы, ролевые игры.

Ожидаемые результаты **Участники:**

- Будут уверенно себя вести в рабочих ситуациях с коллегами и партнерами компании

Компания

- Сотрудники компании смогут быстрее решать рабочие моменты, что повлияет на удовлетворенность сотрудничества в коллективе

Содержание Представление участников, правила, расписание
Предложить участникам представить себя: имя, как обращаться, позиция, круг обязанностей
Сбор личных целей
Определение ассертивного поведения
Что такое неуверенность? Что влияет на вашу уверенность? – в тройках обсудить

Алгоритмы принятия решения в стрессовой ситуации

- На примере ситуации из их жизни проиграть ситуацию (психодрамма) и разобрать с исполнением.
- Пантомима на тему «Неуверенность»
- Вопросы для обсуждения в группе: Как вы воспринимаете ситуацию? Какие чувства были в ситуации?

Работа с образом Я, с рациональными и нерациональными суждениями

- «Медитация – рисунок»
- «Портрет Неуверенности».

- Что дает мне переживание ощущения уверенности?

- Как я поддерживаю и восстанавливаю в себе состояние стабильности и определенности?

Внутренние состояния – Взрослый-Родитель-Ребенок

- Фильтр
- Стрессменеджмент
- Методы принятия решения – принятие решения в ситуации неопределенности.
- Диагностика своего стиля поведения в ситуациях общения

Работа с чувствами и способами их выражения

Уверенность в поведении – стереотипы поведения, которые помогают вызвать + реакцию окружающих (из тренинга по презентации):

- упражнение Фразирование,
- упражнение Скороговорки,
- упражнение Голос

Нарисуйте рисунок опыта сами, потом в паре. Портрет семинара.

Билль о правах человека

Анкеты