



AGNIESZKA ZIEMBIŃSKA

zaprasza na WARSZTATY z cyklu
PSYCHOLOGIA



ASERTYWNOŚĆ

Asertywność to złota ścieżka między agresywnością – lekceważeniem potrzeb innych ludzi a uległością – stawianiu potrzeb innych przed swoimi. Jest to postępowanie w zgodzie ze sobą nie raniąc innych oraz respektując prawa i granice innych osób. Na warsztacie omówimy zagadnienia związane z tematem asertywności i odegramy psychodramy, aby to co poznaliśmy utrwalić i wykorzystać w życiu. Asertywność to tak naprawdę zdolność związana z umiejętnością stawiania granic, zdawaniem sobie sprawy z praw swoich i innych ludzi. Asertywność to także wyrażanie szacunku wobec potrzeb, zarówno swoich jak i osób, z którymi się stykamy. Osoby, które mają kłopot z asertywnością często chcą odmówić, ale nie potrafią zrobić tego wprost. Zjada je poczucie winy, że powinny inaczej albo, że nie mogą ranić innych osób swoją odmową. Dlatego brak asertywności często związany jest z niskim poczuciem wartości i potrzeba akceptacji przez innych. Nataniel Braden, psycholog zajmujący się samooceną, asertywność definiuje jako „szanowanie własnych pragnień, potrzeb, wartości i poszukiwanie właściwych form wyrażania ich w życiu”. Mówi się też o pewnych „prawach asertywności”, których należy mieć świadomość przy asertywnej komunikacji. Herbert Fensterheim sformułował kilka takich praw:

- Masz prawo do wyrażania siebie, swoich opinii, potrzeb, uczuć – tak długo, dopóki nie ranisz innych
- Masz prawo do wyrażania siebie, nawet jeśli rani to kogoś innego – dopóki Twoje intencje nie są agresywne
- Masz prawo do dysponowania swoim ciałem, czasem i własnością, jeśli to co robisz, jest dobre dla innych
- Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb – dopóki uznajesz, że oni mają prawo odmówić

*serdecznie zapraszam
Agnieszka Ziemińska*

INFORMACJE I ZAPISY:

Agnieszka Ziemińska – trener, terapeutka Gestalt. Absolwentka psychologii Uniwersytetu Łódzkiego. Prowadzi szkolenia z zakresu komunikacji interpersonalnej, asertywności, pracy zespołowej, kreatywności, relaksacji. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy psychologa, trenera, psychoterapeutki. Prowadząc szkolenia zwraca dużą uwagę na indywidualne podejście do uczestników, dba o to aby mieli optymalną przestrzeń do nauki i rozwoju. Inspiruje ją terapia behawioralno-poznawcza oraz systemowa, terapia Gestalt, ustawienia wg Berta Hellingera. Z natury jest wiecznym wędrowcem, podróżnikiem, artystką życia. Zwiedziła Indie, Nepal, Bhutan i niemal całą Europę, ale miejscem, do którego zawsze wraca jest Łódź. Więcej informacji o Agnieszce znajdziesz na jej stronie: www.spelnionemarzenia.pl

PSYCHOLOGIA

PSYCHOLOGIA

