

# Asszertivitás – hogyan képviseljük a véleményünket és érdekeinket harc és konfliktus nélkül



## ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK

**Mentor neve:** Babos Éva



**Részvevők száma:** 5-16 fő

**A kurzus nyelve:** magyar

## Rövid összefoglalás:

Az érdekérvényesítés nem azonos a harccal és a konfliktusokkal. A kurzus fő fókusza az asszertív, azaz a felnőtt, egyenrangú, erős érzelmeiktől mentes, hatékony, eredményes kommunikáció és viselkedés megtanulása és begyakorlása az önismeret erősítésével személyre szabva.

## A KURZUS TARTALMA

### Részletes leírás:

Az asszertivitás olyan kommunikációs stílus, amely lehetővé teszi, hogy tiszteletteljesen és határozottan képviseljük saját véleményünket és szükségleteinket, miközben figyelembe vesszük mások érzéseit és jogait. Ez a stílus különbözik az agresszív, a passzív, és az alárendelődő viselkedéstől, mivel célja a nyílt, őszinte és konstruktív kommunikáció. Az asszertív személy képes határozottan képviselni és megvédeni álláspontját anélkül, hogy másokat elnyomna. Az ilyen kommunikáció elősegíti a kölcsönös tiszteletet és az egészséges kapcsolatok kialakítását. Ugyanakkor építi a konstruktív, elfogadó és bizalmi légkört.

A modulok során a résztvevők megismerkednek az asszertív kommunikáció alapjaival, és önismereti gyakorlatok révén felismerik saját és mások kommunikációs stílusát és ezek hatását. Megértik az érzelmi intelligencia jelentőségét. Olyan, gyakorlatban azonnal használható technikákat tanulnak, mint az én-üzenetek, a tiszta, egyértelmű fogalmazás, a nemet mondás, visszajelzés fogadása és adása, és az értő figyelem. Konfliktuskezelési stratégiákat sajátítanak el, amelyekkel megőrizhetik nyugalmukat és önérvényesítésüket erősíthetik. A megszerzett tudás gyakorlati beépítésére és elérhető személyes fejlődési célok kitűzésére összpontosítanak.

## A képzés célja, célkitűzései:

Ennek a gyakorlatias képzésnek célja, hogy a résztvevők olyan univerzálisan használható készségeket fejlesszenek, amik, mind a magánéletükben, mind a munkájukban segíti a hatékony érdekérvényesítésüket. Az emberek nagyrészenek nehézséget jelent, amikor ki kell állni magukért, vagy a véleményük mellett, mivel harcként élik meg, félnek tőle és ezért inkább hagyják a másik felet érvényesülni. Ugyanakkor, ha más hozzáállással néznek rá a helyzetekre és megtanulják az egyszerű technikákat, akkor képesek lesznek hatékonyabban képviselni saját érdekeiket és véleményüket tiszteletteljes, mégis határozott módon. A képzés során fejlesztik azokat a kommunikációs készségeket, amelyek segítenek az érzelmeik kifejezésében, a konfliktusok konstruktív kezelésében, és a visszajelzések asszertív fogadásában. Képesek lesznek saját magukra értelmezni a tanultakat és a mindennapokban is használni. Továbbá cél, hogy a résztvevők magabiztosabbá váljanak, és képesek legyenek fenntartani az egészséges határokat a személyes és szakmai kapcsolataikban.

## Várható tanulási eredmények:

### A képzés eredményeként a résztvevők:

- Képesek lesznek határozottan és magabiztosan képviselni saját szükségleteiket és álláspontjukat, tiszteletben tartva mások véleményét, érdekét és jogait.
- Elsajátítják az asszertív kommunikáció alapjait, amely lehetővé teszi számukra az őszinte, mégis együttműködő párbeszédet.
- Jobban felismerik és kezelik a konfliktusokat, csökkentve a stresszt és elősegítve a megoldásközpontú megközelítést.
- Magabiztosabban mondanak nemet anélkül, hogy büntudatot éreznének vagy kellemetlen helyzetbe kerülnének.
- Erősítik önismeretüket és önbizalmukat, ami hozzájárul a harmonikusabb személyes és szakmai kapcsolatokhoz.

## Célcsoport:

intézményvezetők vagy leendő intézményvezetők minden oktatási szinten

**Elvárt nyelvi szint:** magyar, B1

**Időtartam:** 35 tanóra (7 nap)

# Órarend\*



<b>VASÁRNAP</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Érkezés, a kurzus és a helyszín bemutatása</li><li>• Bemelegítő, ráhangoló tevékenységek, ismerkedés</li></ul>
<b>HÉTFŐ</b>	<b>Alapok és önismeret</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Az asszertív kommunikáció fogalma és jellemzői.</li><li>• Különbségek az asszertív, agresszív és alárendelő stílus között.</li><li>• Az asszertív kommunikáció ereje és hatása.</li><li>• Önismeret: saját kommunikációs stílus felismerése.</li><li>• Az önbizalom szerepe és fejlesztése az asszertivitásban.</li><li>• Alapvető kommunikációs technikák áttekintése</li><li>• A ma tanultak integrálása a mindennapi helyzetekbe.</li><li>• Egyéni akcióterv kidolgozása az asszertív viselkedés fejlesztésére.</li></ul>
<b>KEDD</b>	<b>Asszertív kommunikációs technikák</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Az asszertív üzenet: „én-üzenetek” használata és gyakorlása.</li><li>• Hitelesség.</li><li>• A megfelelő testbeszéd és hangnem elsajátítása.</li><li>• A tiszta és egyértelmű fogalmazás technikái.</li><li>• Asszertív hallgatás, értő figyelem és visszajelzés adása.</li><li>• Gyakorlati szituációk elemzése és alkalmazása.</li><li>• A ma tanultak integrálása a mindennapi helyzetekbe.</li><li>• Egyéni akcióterv kidolgozása az asszertív viselkedés fejlesztésére.</li></ul>
<b>SZERDA</b>	<b>Nemet mondás és a kérés készségének fejlesztése</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Miért nehéz nemet mondani? A nemet mondás pszichológiája és a hozzá kapcsolódó büntudat kezelése. Gyakorlatok a határozott, mégis udvarias elutasításra.</li><li>• Hogyan kérj?</li><li>• Szituációs gyakorlatok és visszajelzések.</li><li>• A ma tanultak integrálása a mindennapi helyzetekbe.</li><li>• Egyéni akcióterv kidolgozása az asszertív viselkedés fejlesztésére.</li></ul>

<b>CSÜTÖRTÖK</b>	<b>Konfliktuskezelés asszertív módon</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• A konfliktusok jellemzői és típusai.</li><li>• Asszertív konfliktuskezelési stratégiák, a problémák konstruktív megoldása.</li><li>• Az érzelmi intelligencia. A saját és mások érzéseinek felismerése és kezelése konfliktushelyzetben.</li><li>• Gyakorlati szituációk elemzése és szerepjátékok.</li><li>• Visszajelzés technikák alkalmazása konfliktus során.</li><li>• A ma tanultak integrálása a mindennapi helyzetekbe.</li><li>• Egyéni akcióterv kidolgozása az asszertív viselkedés fejlesztésére.</li></ul>
<b>PÉNTEK</b>	<b>Asszertivitás a munkahelyen, a bizalom építése</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Munkahelyi kapcsolatok, a bizalom építése.</li><li>• Asszertív kommunikáció a csapatban: visszajelzés, konstruktív kritika adása és fogadása</li><li>• Nehéz munkatársak és vezetők kezelése asszertív technikákkal.</li><li>• A ma tanultak integrálása a mindennapi helyzetekbe.</li><li>• Egyéni akcióterv kidolgozása az asszertív viselkedés fejlesztésére.</li></ul>
<b>SZOMBAT</b>	<b>Összegzés és a képzés zárása</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• A kurzuson tanultak összegzése, prezentációk.</li><li>• Az egyéni akcióterv véglegesítése.</li><li>• A program értékelése, tanúsítványok átadása, zárás.</li></ul>

## TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

**Részvételi igazolások:** a kurzus végén a részvételről oklevelet, az Erasmus+ ügyfelek részére az Europass igazolványt és/vagy learning agreement complement dokumentumot (részvételi igazolást) állítunk ki  
**Ár:** EUR, ami magában foglalja a kurzust, az oklevelet, az Erasmus+ dokumentációt (amennyiben szükséges) és egy kulturális programot

**Helyszín:**

**Időpont:**

**Elérhető támogatási formák:**

Erasmus+ pályázatok keretein belül a kiutazás teljes költségét (pl. utazás, kurzusdíj, szállás, napidíj, stb.) az ösztöndíj fedezi.

\* Megjegyzés:

az itt leírtak tervezett tevékenységek, amelyek a hallgatók igényeihez igazodhatnak.



JUTAKI Kft. – Hungary Expert for Teachers and Students  
Mail: H-2040-Budaörs, Kislaludó u. 18.  
Tel: +36 30 231 2705 • Skype ID: krisztina-jutaki  
E-mail: students@hungary-expert.com  
www.hungary-expert.com

VAT nr: HU32346497  
Licence Nr: U-000611  
FAR reg nr: B/2020/006603  
OID nr: E10016801