

14 maja 2010 Centrum Doradztwa dla Studentów zorganizowało szkolenie:

Asertywność ma wiele twarzy. Techniki wyrażania siebie w praktyce

Podczas szkolenia uczestnicy mieli okazję wspólnie zastanowić się czym tak naprawdę jest asertywność oraz stworzyć jej definicję, określić jaki jest ich dominujący styl reagowania a także zastanowić się kiedy zachowanie asertywne przychodzi im z łatwością a kiedy wyrażanie siebie sprawia im trudności.

Następnie po zapoznaniu się z teorią dotyczącą asertywnej odmowy i asertywnego wyrażania uczuć negatywnych uczestnicy odgrywali scenki, podczas których pomimo trudnych, często stresujących okoliczności mieli zachować się asertywnie.

Dyskusja po odgrywanych scenkach była bardzo burzliwa i dotyczyła tego jak w realnym życiu wcielić asertywne zachowania i jak na co dzień ćwiczyć wyrażanie siebie szanując przy tym prawa innych osób.

