



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



15 kwietnia 2011 roku Centrum Doradztwa dla Studentów Wyższej Szkoły Bankowej we Wrocławiu zorganizowało szkolenie pt. **„Asertywność ma wiele twarzy. Techniki wyrażania siebie w praktyce”**.

Asertywność to ciągle modny temat, więc nie dziwi fakt, że szkolenie cieszyło się sporym zainteresowaniem.

Celem warsztatu było uzmysłowienie Studentom, że asertywność to temat znacznie szerszy niż tylko umiejętność odmawiania bez poczucia winy.

Uczestnicy dowiedzieli się czym tak naprawdę jest postawa asertywna (jakie korzyści i zagrożenia za sobą niesie) poznali także alternatywne sposoby zachowania się. Każdy z obecnych przekonał się jaki styl reagowania dominuje w jego codziennych relacjach z innymi.

Studenci doskonalili swoje umiejętności asertywnego radzenia sobie w sytuacjach trudnych (m.in. jak odmówić natarczywemu znajomemu lub jak dochodzić swoich praw w kontakcie z niegrzecznym kelnerem, który nie dość że nas ignoruje to jeszcze nie chce wydać reszty). Okazało się, że nie taki diabeł straszny i uczestnicy radzili sobie świetnie w tych kłopotliwych relacjach. Pod koniec szkolenia już nikt nie miał kłopotów z formułowaniem komunikatów zgodnych z zasadą asertywnego zachowania się.