



TRENING ASERTIVNOSTI

TRENING UČINKOVITE KOMUNIKACIJE IN VEDENJA

Asertivnost je tista osebnostna značilnost, ki sooblikuje doživljanje samega sebe kot osebo sposobno obvladovati obremenitve in reševati probleme. Tako krepi občutek lastne vrednosti, samozaupanje, obenem pa postanemo odpornejši na stres.

Učinkovita komunikacija z drugimi nam omogoča odprto izražati svoje misli in občutke, tako verbalno kot tudi preko mimike, izražati in uveljaviti svoje stališče v interakciji s svojim nadrejenim, sodelavci, partnerji, prijatelji ter starši in prevzeti iniciativo v različnih socialnih situacijah itd. Pričakujemo, da bodo udeleženci na ta način pridobili gotovost in spretnosti v socialnih situacijah, v katerih so bili do sedaj zadržani, pasivni, agresivni ali izgubljeni.

Asertivnost ponuja metodo in obliko dela s katero, ko jo obvladamo, tudi drugim omogočamo, da pridobijo vpliv in nadzor nad svojim življenjem, da definirajo svoje potrebe, želje, vizijo, sanje in da se zavejo svoje notranje moči.

Vsebina delavnic:

Predstavitve asertivnega vedenja v primerjavi z agresivnim, pasivnim, manipulativnim in posredno agresivnim vedenjem

Asertivno vedenje pomeni spoštovanje samega sebe in drugih na enakovreden način ter omogoča jasno in neposredno komunikacijo. Zato v prvem delu treninga pogledamo različne oblike neasertivnega vedenja in odzivanja ter posledice takega vedenja. Namen teme je, da prepoznamo razlike med različnimi oblikami obnašanja in preverimo, kako lahko nezaželene oblike nadomestimo z asertivnim vedenjem in asertivno komunikacijo.

Pravice in odgovornosti

Asertivno vedenje temelji na sprejetju številnih pravic, ki jih je potrebno upoštevati v odnosih z drugimi. Nanašajo se na to, kako ravnamo z drugimi in kako oni ravnajo z nami. Vsaka naša osebna pravica se nanaša tudi na odgovornost do upoštevanja pravic drugih.

Asertivna govorica telesa

Biti asertiven pomeni več kot učenje »pravilnih« besednih odgovorov v določeni situaciji. Poskus, da smo s svojimi besedami uspešni v določeni situaciji nam lahko spodleti, če se ne zavedamo sporočil svojega telesa. Z neverbalno komunikacijo sporočamo drugim ljudem veliko o sebi in o našem počutju, ne da bi o tem spregovorili. Namen teme je, da posameznik ozavešča učinek lastne govorice telesa na druge ljudi in pomen gest, mimik, položaja telesa itd. pri sogovorniku.





Sprejetje kritike

Ta tema temelji predvsem na tem, da udeleženci spoznajo, kako se v vsakdanjem življenju odzivajo na kritiko. Nelagodni občutki, ki nas morda obdajajo ob kritiziranju, izhajajo iz negativnih izkušenj iz preteklosti, ko smo namesto opozorila, da ne delamo pravilno, smo dobivali različne (negativne) označbe. Zato morda danes sprejemamo kritiko kot grožnjo, ker se ne zavedamo njene pomembnosti, saj kritika lahko prispeva tudi k zmanjševanju napetosti v komunikaciji z drugimi. Tako je pomemben del učenja asertivnosti ravno razlikovanje med upravičenimi in neupravičenimi kritikami ter kako se nanje odzvati.

Podajanje konstruktivne (dobronamerne) kritike

Ko nas v odnosih z drugimi nekaj moti, se je pomembno zavedati, da imamo pravico prositi, naj oseba spremeni svoje ravnanje; še zlasti takrat, ko njeno vedenje vpliva na nas. Zato se naučimo kritiko podati na konstruktiven, uporaben način, saj bo v tem primeru naš sogovornik kritiko lažje razumel, jo sprejel in se nanjo odzval. Veščina, kako podati konstruktivno kritiko, pomaga pri zmanjševanju napetosti med ljudmi, ne glede na to ali so v trdnih ali krhkih medosebnih odnosih. Podajanje konstruktivne kritike je zelo koristno pri delu v skupinah ali timih ter pri soočanju z zatirajočim in poniževalnim vedenjem.

Ravnanje s prošnjami

Pomembno je, da se naučimo, kako reči »ne« brez občutkov krivde in kako jasno postaviti svoje meje. Učenje mirnega, vztrajnega in jasnega ponavljanja sporočila nam pomaga, da smo slišani in upoštevani. Udeleženci spoznajo tudi pomembnost sklepanje kompromisov. Učimo se, kako asertivno izreči prošnjo takrat, ko potrebujemo pomoč in podporo drugih ljudi. Veliko ljudi nerado prosi in sprašuje, bodisi za podatke ali za kaj drugega. Živijo v zmotnem prepričanju, da jih bodo drugi manj spoštovali, če bodo izrekli prošnjo oziroma jih hromi strah, da bodo doživeli zavrnitev. Tema je sestavljena iz treh delov:

- Kako reči »ne« brez občutkov krivde?
- »Pokvarjena plošča« in pogajanje.
- Kako izreči prošnjo na asertiven način?

Ravnanje s komplimenti

Pomemben del samozaupanja je dajanje in sprejemanje komplimentov. Učimo se sprejemanja in dajanja komplimentov na neposreden in jasen način.

Udeleženci se skozi igro vlog, diskusijo v skupini ali paru, praktičnimi vajami in povratnimi informacijami spoznajo in se učijo asertivnega vedenja.





Izvajalka delavnice:

Lea Beznik, univ. dipl. psih.



Po končanem študiju psihologije je pripravništvo opravila v Psihiatrični bolnišnici Begunje, nato pa se je zaposlila na srednji šoli, kjer je dve leti poučevala psihologijo, nato pa tri leta opravljala delo šolske svetovalne delavke.

Osmo leto vodi Center Platea, kjer pripravlja predavanja za starše in strokovne delavce ter izvaja delavnice za učence in dijake. Na individualnih svetovalnih razgovorih z otroki, mladostniki in starši pomaga in svetuje v primeru vedenjskih, čustvenih, psihosocialnih in učnih težav. Vodi motivacijske, komunikacijske treninge ter treninge asertivnega vedenja.

Znanja ter kompetence za razumevanje in pomoč pri težavah otrok in staršev pridobiva na različnih izobraževanjih v Sloveniji in tujini. Poleg tega objavlja različne prispevke o razvoju, vedenju ter vzgoji otrok in mladostnikov.

