

Nagy asszertivitás videókurzus



AZ ÉLET RÖVID. VÁGJ BELE AZ UTAZÁSBA!

ONLINE TRÉNING // MUNKAFÜZET

Asszertív Akadémia

2021

Tartalomjegyzék

NAGY ASSZERTIVITÁS VIDEÓKURZUS	0
TARTALOMJEGYZÉK	1
HOGYAN HASZNÁLD EZT A MUNKAFÜZETET?	4
1. MIT JELENT AZ ASSZERTIVITÁS?	5
2. KOMMUNIKÁCIÓS STÍLUSOK	8
3. MIÉRT NEHÉZ ASSZERTÍVNEK LENNI?	16
4. NONVERBÁLIS KOMMUNIKÁCIÓ	22
5. HOGYAN KOMMUNIKÁLJ ÖNBIZALOMMAL?.....	26
6. A KONFRONTÁCIÓ ALAPJAI – A PROBLÉMA MEGFOGALMAZÁSA	33
7. AZ EREDMÉNYES BEFOLYÁSOLÁS KÉT ÖSSZETEVŐJE – MATERIÁLIS ÉS ÉRZELMI HATÁSOK 36	
8. ÍGY JAVASOLJ KONSTRUKTÍV MEGOLDÁSOKAT!	41
9. AZ ÉRTŐ FIGYELEM ALAPJAI.....	45
10. HÁROM ÖSSZETEVŐ, AMI DRÁMAIAN NÖVELHETI ÉRTŐ FIGYELMI KAPACITÁSOD	48
11. AZ ÉRTŐ FIGYELEM 10 LEGNAGYOBB ELLENSÉGE.....	53
12. ÍGY ADJ VISSZAJELZÉST ŐSZINTÉN ÉS TISZTELETTEL	58
13. ÍGY BÁNJ A NEGATÍV VISSZAJELZÉSSSEL, KRITIKÁVAL	61
14. NEMET MONDÁS TISZTELETTEL ANÉLKÜL, HOGY ÖNZŐNEK LÁTSZANÁL	66
15. MIKOR ÁLLJ KI MAGADÉRT, ÉS MIKOR NE?.....	69
16. AZ ASSZERTIVITÁS 9 LEGGYAKORIBB HIBÁJA.....	74
FEJLŐDÉS ÉS FÜGGELÉK.....	76
FÜGGELÉK.....	80
ASSZERTÍV AKADÉMIA	88

Jó, hogy itt vagy!

Az asszertív kommunikáció nem egy veleszületett képesség – legtöbbünknek gyakorlásra van szüksége. Szerencsére az őszinte, egyenes és tiszteletteljes kommunikáció készsége tanulható! Az asszertivitás minden fontos módszerét és technikáját összegyűjtöttünk neked ebben a videókurzusban, melyet a rengeteg tipp, példa, gyakorlat és feladat segít beépíteni mindennapjaidba. Az Asszertív Akadémia több mint ezer tréningrésztvevőjének tapasztalatából leszűrt tudás most Neked is segítségedre lehet az önbizalommal teli kommunikációban.

Abból is sokat fogsz tanulni, ha elolvasod és meghallgatod a leckéket, ugyanakkor valódi változást nagyobb eséllyel tapasztalsz, ha beleveted magad a gyakorlásba, a feladatok megoldásába, és aktívan részt veszel a Facebook csoport beszélgetéseiben.

A biztonságról

Amit ismerünk, az biztonságos. Az ismeretlenbe lépés ugyanakkor számottevő bátorságot igényelhet.

Amikor nekilátunk egy új készség elsajátításának, gondolkodhatunk így: *„Bevállik nekem is? Tegyük fel, hogy ezek a technikák tényleg működnek – én is meg tudom tanulni? És még ha valóban meg is változnak a kapcsolataim... Biztos, hogy kedvező változás lesz? Amiben most vagyok, nem egy leányálom, de végül is sokkal rosszabb is lehetne. És mi van akkor, ha megváltozik a személyiségem, vagy csak magamra erőltetek valamit?”*

A biztonságra törekvés ellenállást válthat ki: egyik részünk szeretné ezt az egészet, egy másik részünk pedig a biztonságos, ismerős körülmények között maradna.

Ez az önvédelem néha hasznos, és van, hogy hátráltat. Fontos, hogy védjük magunkat, ugyanakkor a szükségtelen önvédelmet érdemes elengedni, és nyitottan állni a változáshoz.

Hogyan használd ezt a munkafüzetet?

Kommunikációnk nem is teljesen genetikailag meghatározott, és nem is teljesen a külső körülményektől függ. Ez azt is jelenti, hogy az „*Én ilyen vagyok.*”, vagy az „*Agresszív volt, azért viselkedtem így.*” mondat mögött még rejlenek felfedezni, megérteni való motívumok. Körülményeink és genetikai állományunk nem feltétlenül változtathatóak meg, azonban ha megtanulunk jobban odafigyelni kommunikációnkra, jobban megismerjük saját viselkedési, érzelmi, gondolkodási mintázatainkat, vágyainkat, és elsajátítjuk a meghallgatás és önkifejezés technikáit, akkor hatékonyabbak leszünk kapcsolatainkban.

Elméletben tudni azonban nem elég - gyakorlásra, érzelmi tanulásra, hibázásra van szükség. Az asszertív kommunikáció videók mellé éppen ezért készítettünk egy munkafüzetet, amelynek feladatai szerves egységet képeznek a videókkal.

1 hét = 1 lecke

Ahogy a „*Mit fogsz megtanulni*” című videóban is elhangzik, **érdemes minden héten egyetlen videót megnézni**. Ebben nagyon sokat tud segíteni, ha kijelölsz egy időszávot (például minden csütörtökön 18:30-19:00 között), és ebben a sávban foglalkozol az asszertív kommunikációval. Ebben az egy órában nézd meg a soron következő videót, és ezzel párhuzamosan keríts sort a munkafüzet feladatainak áttekintésére, átgondolására, megoldására. Minden témához készítettünk emlékeztetőket, gyakorlófeladatokat, hogy el tudd kezdeni az adott készség elsajátítását.

A **hét folyamán** reggelenként furd át az anyagot a munkafüzetben, és akár írásban, akár egyszerűbb, kisebb kihívást jelentő helyzetekben gyakorold az adott készséget, amikor lehetőséged adódik. Erről írunk a „*Gyakorlás, fejlődés, folytatás*” című 17. fejezetben is.

Végig lehet nézni egy nap alatt az összes leckét, ugyanakkor **változást inkább akkor fogsz tapasztalni, ha hagysz magadnak időt az anyag megemésztésére**, feldolgozására, kipróbálására. A kis lépések taktikája segít fejleszteni a technikádat, és szokássá változtatni a gyakorolt módszereket.