

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Część 1 - Moduł 3

Asertywność, wyrażanie potrzeb, radzenie sobie ze stresem, i inne emocje

Opracowane przez Meridaunia



ZARYS

- Wprowadzenie
- Asertywność i komunikacja asertywna
- Techniki komunikacji asertywnej - Kluczowe kompetencje interpersonalne
- Aspekty dotyczące relacji
- Indywidualny plan rozwoju

WPROWADZENIE

Asertywność i asertywna komunikacja są niezbędnymi umiejętnościami w dzisiejszym świecie. Moduł ten ma na celu zapewnienie słuchaczom jasnego zrozumienia asertywnej komunikacji oraz tego, jak i kiedy stosować różne techniki zgodnie ze scenariuszami życia codziennego. Pod koniec tego modułu kursant będzie w pełni przygotowany do rozpoznawania asertywnej komunikacji u innych i czerpania korzyści z tego podejścia komunikacyjnego. Treść obejmuje szereg kluczowych kompetencji przekrojowych, w tym zarządzanie konfliktami zarówno w środowisku pracy, jak i poza nim. Uczestnicy poznają techniki aktywnego słuchania oraz sposoby zarządzania emocjami poprzez redukcję poziomu stresu. Moduł obejmuje również aspekty dotyczące relacji, ucząc słuchaczy, jak radzić sobie z różnymi technikami komunikacji interpersonalnej. Wreszcie, moduł prowadzi uczestników w opracowywaniu indywidualnego planu rozwoju. Plan ten pomaga uczestnikom zidentyfikować ich mocne i słabe strony oraz stworzyć plan rozwoju osobistego. Ogólnie rzecz biorąc, został on zaprojektowany tak, aby wyposażyć uczestników w niezbędne umiejętności do rozwoju zarówno w środowisku osobistym, jak i zawodowym.



ASERTYWNOŚĆ I KOMUNIKACJA ASERTYWNA

Asertywność to:

- skuteczny styl komunikacji, który obejmuje wyrażanie siebie w jasny, pewny siebie i pełen szacunku sposób;
- umiejętność, która pozwala jednostkom bronić siebie, jednocześnie szanując potrzeby i prawa innych.

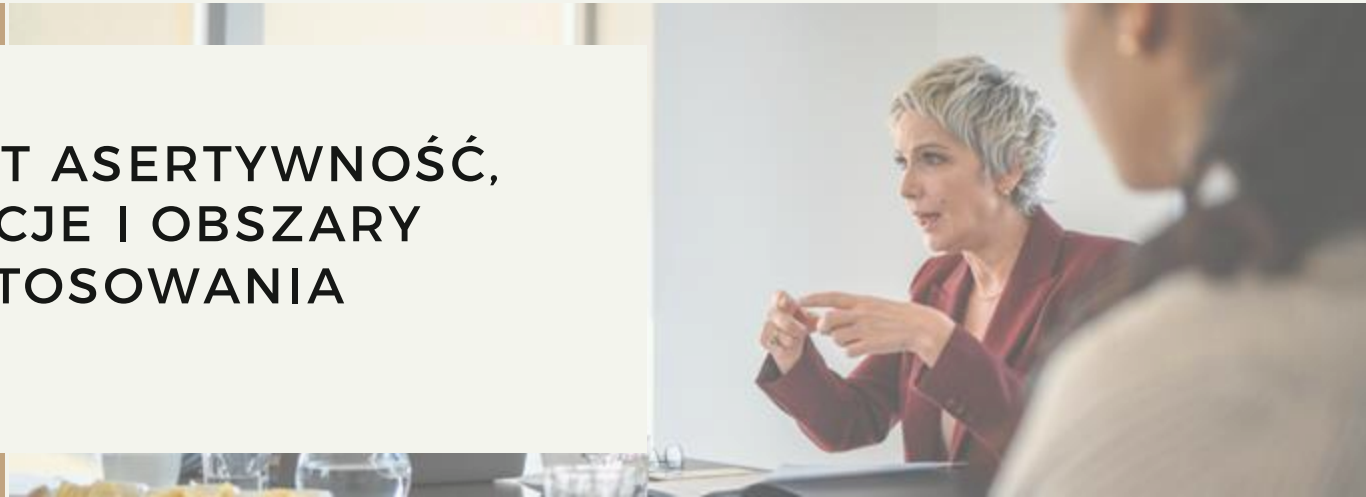
U podstaw asertywnej komunikacji leży używanie bezpośredniego i prostego języka do wyrażania swoich potrzeb, pragnień i opinii, przy jednoczesnym aktywnym słuchaniu innych i uwzględnianiu ich perspektywy.

ASERTYWNOŚĆ I KOMUNIKACJA ASERTYWNA

Takie podejście odróżnia ją od agresywnej komunikacji, która może być pogardliwa i lekceważąca dla innych oraz pasywnej komunikacji, która może prowadzić do braku asertywności i niezdolności do obrony samego siebie. Ćwicząc asertywną komunikację, osoby mogą zwiększyć poczucie własnej wartości, zbudować silniejsze relacje i poprawić ogólną jakość życia.



CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ, DEFINICJE I OBSZARY ZASTOSOWANIA



Poniżej znajdują się niektóre z popularnych definicji asertywności:

"Asertywność to umiejętność skutecznego wyrażania siebie i bronięcia swojego punktu widzenia, przy jednoczesnym poszanowaniu praw i przekonań innych osób". (Mayo Clinic)

CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ, DEFINICJE I OBSZARY ZASTOSOWANIA

"Asertywność to umiejętność proszenia o to, czego się chce, mówienia "nie" temu, czego się nie chce i negocjowania tego, czego się potrzebuje, w sposób, który szanuje siebie i innych". (Harvard Business Review)

"Asertywność to zdolność do komunikowania swoich myśli, uczuć i potrzeb w bezpośredni, uczciwy i odpowiedni sposób, bez naruszania praw innych lub pozwalania im na naruszanie twoich". (Psychology Today)



CZYM JEST ASERTYWNOSĆ, DEFINICJE I OBSZARY ZASTOSOWANIA



Obszary stosowania asertywności to:

1. Relacje osobiste: Asertywność może pomóc jednostkom komunikować swoje potrzeby, pragnienia i uczucia swoim partnerom, członkom rodziny i przyjaciołom w jasny i pełen szacunku sposób. Może również pomóc w ustaleniu zdrowych granic i poprawie umiejętności rozwiązywania konfliktów w związkach z innymi ludźmi.

CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ, DEFINICJE I OBSZARY ZASTOSOWANIA

2. Relacje zawodowe. Asertywność może być skutecznym narzędziem do efektywnej komunikacji ze współpracownikami, menedżerami i klientami w miejscu pracy. Może pomóc jednostkom negocjować lepsze warunki i w razie potrzeby stanąć w swojej obronie.

3. Wystąpienia publiczne. Asertywność może być cenną umiejętnością, jeśli chodzi o wyrażanie siebie w sposób pewny i skuteczny podczas wystąpień publicznych lub podczas prezentowania pomysłów grupie.

4. Zdrowie i dobre samopoczucie. Asertywność może pomóc osobom skutecznie komunikować się z dostawcami opieki zdrowotnej, dbać o własne potrzeby zdrowotne i podejmować świadome decyzje dotyczące opieki zdrowotnej.

5. Poczucie własnej wartości i pewność siebie. Poprzez asertywne komunikowanie swoich potrzeb i pragnień, jednostki mogą zyskać większe poczucie kontroli nad swoim życiem i związkami.



STYLE KOMUNIKACJI I KORZYŚCI PŁYNAĆE Z KOMUNIKACJI ASERTYWNEJ

Istnieją trzy podstawowe style komunikacji:

1. asertywny
2. pasywny
3. agresywny

STYLE KOMUNIKACJI I KORZYŚCI PŁYNĄCE Z KOMUNIKACJI ASERTYWNEJ

Komunikacja asertywna polega na wyrażaniu siebie w jasny, bezpośredni i pełen szacunku sposób. Wiąże się to z opowiadaniem się za własnymi potrzebami i pragnieniami, jednocześnie biorąc pod uwagę potrzeby i pragnienia innych. Asertywne osoby komunikujące się używają stwierdzeń "ja" do przekazywania swoich myśli i uczuć, przejmują odpowiedzialność za swoje zachowanie i aktywnie słuchają innych. Ten styl komunikacji jest powszechnie uważany za najbardziej skuteczny i zdrowy, ponieważ zachęca do szczerego i otwartego dialogu przy jednoczesnym zachowaniu pozytywnych relacji.

Komunikacja pasywna charakteryzuje się pośrednią i przepraszącą formą ekspresji, często całkowicie unikając konfliktu. Osoby komunikujące się w sposób pasywny mogą mieć trudności z wyrażaniem własnych potrzeb i pragnień, często przedkładając potrzeby i pragnienia innych nad własne. Mogą używać niejasnego języka i nadmiernie przepraszać, mając trudności z odmawianiem prośbom lub żądaniom. Taki styl komunikacji może powodować problemy, prowadząc do uczucia urazy i frustracji oraz utrudniając rozwój osobisty i osiągnięcie celów.

Komunikacja agresywna to szkodliwy styl ekspresji, który całkowicie lekceważy potrzeby i prawa innych. Obejmuje on używanie zastraszającego lub wrogiego języka, dokonywanie osobistych ataków i próby zdominowania lub kontrolowania innych. Takie podejście może poważnie zaszkodzić relacjom, prowadząc do konfliktów i wrogości.



- **SKUTECZNA KOMUNIKACJA:
AKSJOMATY I POZIOMY
KOMUNIKACJI**
- **AKTYWNE SŁUCHANIE**
- **ZARZĄDZANIE EMOCJAMI**
- **ZARZĄDZANIE KONFLIKTAMI**



ASERTYWNE TECHNIKI KOMUNIKACJI - KLUCZOWE KOMPETENCJE INTERPERSONALNE



SKUTECZNA KOMUNIKACJA: AKSJOMATY I POZIOMY KOMUNIKACJI

Aksjomaty (podstawowe zasady) skutecznej komunikacji:

Komunikacja to proces dwukierunkowy. Ważne jest, aby aktywnie słuchać punktu widzenia drugiej osoby i reagować w sposób okazujący zrozumienie i szacunek.

Komunikacja jest zależna od kontekstu. Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę z czynników kulturowych, społecznych i środowiskowych, które mogą wpływać na komunikację.

Komunikacja jest subiektywna. Ważne jest, aby wziąć pod uwagę punkt widzenia drugiej osoby i w razie potrzeby dostosować przekaz.

Komunikacja obejmuje zarówno sygnały werbalne, jak i niewerbalne. Ważne jest, aby być świadomym i używać zarówno werbalnych, jak i niewerbalnych wskazówek, aby przekazać zamierzony komunikat.



AKTYWNE SŁUCHANIE

Aktywne słuchanie to potężna technika komunikacji, która obejmuje więcej niż tylko słuchanie słów mówcy. Wymaga pełnej uwagi, zarówno fizycznej, jak i psychicznej.

Aby stać się aktywnym słuchaczem, należy pamiętać o kilku kluczowych elementach:

- Skup się na mówcy: Unikaj rozpraszania uwagi i poświęć prelegentowi niepodzielną uwagę. Twarzą do niego, utrzymuj kontakt wzrokowy i aktywnie przetwarzaj jego przekaz.
- Zademonstruj swoje zaangażowanie: Używaj niewerbalnych sygnałów, takich jak kiwanie głową, uśmiech lub odpowiednia mimika twarzy, aby pokazać, że aktywnie słuchasz.
- Wyjaśniaj i podsumowuj: Parafrazuj lub podsumowuj przekaz mówcy, aby upewnić się, że w pełni zrozumiałeś jego perspektywę.

AKTYWNE SŁUCHANIE

- Unikaj przerywania lub wyciągania pochopnych wniosków: Pozwól mówcy dokończyć swoje myśli i wyrazić się w pełni. Nie zakładaj, że wiesz, co rozmówca chce powiedzieć.
- Odpowiednio reaguj: Po tym, jak rozmówca skończy, zareaguj w sposób, który pokazuje, że zrozumiałeś przekaz. Może to obejmować zadawanie pytań uzupełniających, wyrażanie empatii lub wsparcia lub przedstawianie własnej opinii.

Zarządzanie emocjami

Skuteczne zarządzanie emocjami obejmuje wieloetapowy proces, na który składa się rozpoznawanie, rozumienie i regulowanie własnych emocji, a także odpowiednie reagowanie na emocje innych.

Praktyczne strategie

- Rozwijaj samoświadomość: Zaczynij od uświadomienia sobie własnych emocji i tego, jak wpływają one na twoje myśli, zachowania i interakcje z innymi.
- Zidentyfikuj wyzwalacze: Zidentyfikuj sytuacje, ludzi lub myśli, które wyzwalają w tobie silne emocje.
- Przeformułuj negatywne myśli: Rzuć wyzwanie negatywnym myślom i przeformułuj je w bardziej pozytywny lub wyważony sposób.
- Ćwicz techniki relaksacyjne: Zaangażuj się w działania, które pomogą ci się zrelaksować i zmniejszyć stres, takie jak głębokie oddychanie, medytacja lub ćwiczenia.

Zarządzanie emocjami

- Poszukaj wsparcia: Rozmawiaj o swoich emocjach z zaufanymi przyjaciółmi, członkami rodziny lub specjalistami ds. zdrowia psychicznego i szukaj u nich wsparcia i wskazówek.
- Skutecznie się komunikuj: Używaj skutecznych technik komunikacji, takich jak aktywne słuchanie i asertywna komunikacja, aby wyrażać swoje emocje w konstruktywny i pełen szacunku sposób.
- Korzystaj z umiejętności rozwiązywania problemów: Używaj umiejętności rozwiązywania problemów, aby zidentyfikować rozwiązania trudnych sytuacji, które mogą powodować negatywne emocje.

Zarządzanie konfliktami

W każdej komunikacji konflikty wynikają z różnic w przekonaniach, wartościach, potrzebach lub oczekiwaniach. Konflikt nie musi być jednak negatywnym doświadczeniem. W rzeczywistości skuteczne zarządzanie konfliktami obejmuje rozpoznawanie i rozwiązywanie konfliktów w konstruktywny i pełen szacunku sposób.

Niektóre strategie:

Zachowaj spokój: Unikaj impulsywnego lub agresywnego reagowania na konflikty. Zamiast tego weź kilka głębokich oddechów i postaraj się zachować spokój i opanowanie. Aktywnie słuchaj: Ćwicz techniki aktywnego słuchania, aby w pełni zrozumieć perspektywę drugiej osoby. Okaż empatię i przyjmij do wiadomości jej uczucia i obawy. Komunikuj się asertywnie: Stosuj asertywne techniki komunikacji. Unikaj obwiniania, krytykowania lub atakowania drugiej osoby. Identyfikuj wspólne cele: Skup się na znalezieniu rozwiązania korzystnego dla obu stron, a nie na "wygraniu" kłótni.

Zarządzanie konfliktami

- Poznaj alternatywne rozwiązania: Zamiast trzymać się jednego rozwiązania, ważne jest, aby przeprowadzić burzę mózgow na temat różnych opcji. Pozwala to zbadać ich potencjalne korzyści i wady oraz znaleźć najlepszy możliwy wynik dla wszystkich zaangażowanych stron. Bądź otwarty na kompromis i negocjacje, aby zapewnić sprawiedliwe rozwiązanie.
- Zrób sobie przerwę: Jeśli konflikt staje się zbyt gorący lub emocjonalny, zrobienie przerwy może być korzystne. Pozwala ona obu stronom ochłonać, zastanowić się nad sytuacją i podejść do dyskusji ze świeżym spojrzeniem.
- Poszukaj mediacji: Jeśli trudno jest rozwiązać konflikt poprzez bezpośrednią komunikację, skorzystanie z pomocy neutralnej strony trzeciej może być świetną opcją. Mediator lub doradca może pomóc w ułatwieniu dyskusji i znalezieniu rozwiązania, które będzie odpowiednie dla wszystkich. Nie bój się prosić o pomoc w razie potrzeby.

ASPEKTY ZWIĄZANE Z RELACJAMI



ASPEKTY ZWIĄZANE Z RELACJAMI

Zaangażowanie

Zaufanie

Szacunek

Konflikt

ZAANGAŻOWANIE



Zaangażowanie jest kluczowym aspektem każdej relacji, ponieważ odzwierciedla gotowość do inwestowania czasu, wysiłku i zasobów, a także obejmuje koncepcje zaufania, konfliktu i szacunku.

Sposoby, w jakie zaangażowanie może wpływać na dynamikę relacji:

- Zaufanie i bezpieczeństwo: Zaangażowanie może wspierać poczucie zaufania i bezpieczeństwa w związku.
- Komunikacja i rozwiązywanie konfliktów: większa gotowość do otwartej i szczerzej komunikacji.
- Wspólne cele i wartości: Kiedy dwoje ludzi jest sobie oddanych, jest bardziej prawdopodobne, że będą dążyć do wspólnych celów.
- Stabilność i trwałość: Kiedy ludzie są zaangażowani, jest bardziej prawdopodobne, że przetrwają wloty i upadki życia i poradzą sobie z pojawiającymi się wyzwaniami.

ASPEKTY ZWIĄZANE Z RELACJAMI



INDYWIDUALNY PLAN ROZWOJU

- CO NALEŻY ROZUMIEĆ
PRZEZ PLAN
ROZWOJU

2. IDENTYFIKACJA WŁASNYCH OBSZARÓW DO POPRAWY

Co należy rozumieć przez plan rozwoju

Indywidualny plan rozwoju (IDP) to potężne narzędzie, które pomaga osobom zidentyfikować swoje mocne strony, zainteresowania i aspiracje zawodowe. Zapewnia jasny plan rozwoju osobistego i zawodowego, określając konkretne cele i strategię ich osiągnięcia. Dzięki IDP osoby mogą przejąć kontrolę nad rozwojem swojej kariery i zyskać przewagę konkurencyjną na rynku pracy.



Indywidualny
Plan
Rozwoju

Identyfikacja własnych obszarów wymagających poprawy



Sposoby identyfikacji obszarów wymagających poprawy:

1. **Autorefleksja:** Poświęć trochę czasu na zastanowienie się nad swoimi mocnymi i słabymi stronami. Pomyśl o czynnościach, które lubisz wykonywać i tych, które stanowią dla ciebie wyzwanie. Spójrz wstecz na swoje przeszłe doświadczenia i określ obszary, w których mogłeś poradzić sobie lepiej.
2. **Poszukaj informacji zwrotnej:** Zasięgaj opinii innych osób, takich jak mentorzy, koledzy lub przełożeni. Poproś ich o konkretne informacje zwrotne na temat twoich wyników i obszarów, w których możesz się poprawić.
3. **Korzystaj z narzędzi samooceny,** takich jak testy osobowości, oceny umiejętności i ankiety oceniające.
4. **Rozważ swoje cele zawodowe:** Zidentyfikuj swoje cele zawodowe i sprawdź, jakich umiejętności i wiedzy potrzebujesz, aby je osiągnąć. Pomoże ci to rozpoznać obszary, w których możesz potrzebować poprawy.
5. **Weź udział w programach szkoleniowych i rozwojowych:** Zaangażuj się w programy szkoleniowe i rozwojowe, aby zdobyć nowe umiejętności i poprawić istniejące. Pomoże ci to rozwijać się i stawać się profesjonalistą.





DZIĘKUJĘ!





PROJEKT WOBIS

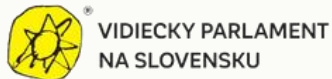
Rozwój
Stowarzyszenia kobiet
Wiejskich jako
Szansa na
Rozwój przedsiębiorczości
Kobiet

STRONA WWW:
www.wobis2022.eu

FACEBOOK:
WOBIS



INFORMACJE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

