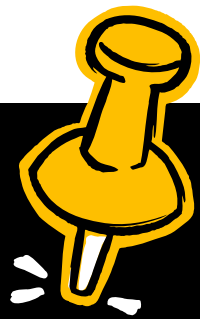


Asertywność – Wyrażanie swoich potrzeb i opinii w sposób asertywny



Czas trwania: 3 godziny



Cel: Rozwijanie umiejętności wyrażania swoich opinii i potrzeb w sposób asertywny, bez agresji i uległości

1. Rozgrzewka i wprowadzenie do tematu (30 min)

1.1 Gra ruchowa: „Granice osobiste”

Uczestnicy chodzą po sali, a prowadzący mówi im, aby zatrzymali się i dobrali w pary.

Ćwiczenie 1: Każda para stopniowo zbliża się do siebie, aż jedna osoba poczuje dyskomfort i powie „stop”.

Ćwiczenie 2: Jedna osoba wyciąga ręce do przodu i mówi „stop” w momencie, gdy czuje, że ktoś narusza jej przestrzeń.

Podsumowanie: Jak się czuliście? Jakie sytuacje w życiu codziennym sprawiają, że ktoś przekracza wasze granice?

1.2 Burza mózgów: „Czym jest asertywność?”

Uczestnicy dzielą się skojarzeniami związanymi z asertywnością.

Prowadzący porządkuje odpowiedzi i podkreśla:

- Asertywność ≠ agresja
- Asertywność ≠ uległość
- Asertywność = szacunek do siebie i innych



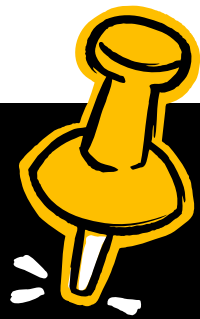
1.3 Mini-wykład: „Asertywne vs. agresywne vs. uległe zachowanie”

Krótkie omówienie trzech stylów komunikacji:

- **Asertywność** – wyrażanie swoich potrzeb i granic z szacunkiem dla innych.
- **Agresja** – narzucanie swojej woli, brak szacunku dla innych.
- **Uległość** – rezygnacja ze swoich potrzeb, podporządkowanie się.

Prowadzący podaje proste przykłady każdej postawy.

Asertywność – Wyrażanie swoich potrzeb i opinii w sposób asertywny



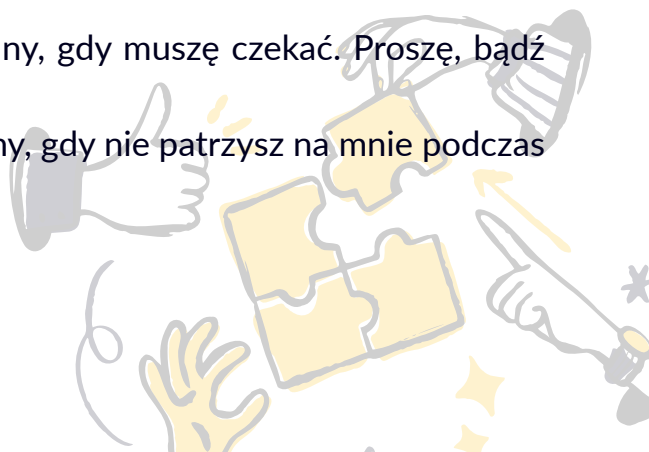
2. Techniki asertywnej komunikacji (45 min)

2.1 Gra zespołowa: „Stwórz własną sytuację”

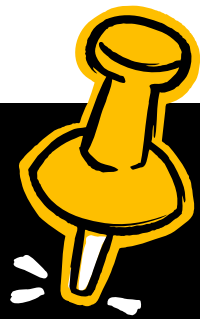
- Uczestnicy w małych grupach wymyślają krótkie scenariusze sytuacji, w których mogą pojawić się trudności z asertywnością (np. ktoś prosi ich o coś, na co nie chcą się zgodzić).
- Następnie grupy losują scenariusz przygotowany przez inną grupę i mają za zadanie przygotować trzy różne reakcje na tę sytuację:
 - Agresywną
 - Uległą
 - Asertywną
- Każda grupa prezentuje swoje rozwiązania, a reszta uczestników ocenia, która strategia była najbardziej skuteczna.

2.2 Ćwiczenie: „JA-komunikaty”

- Uczestnicy uczą się zamieniać „TY-komunikaty” (oskarżenia) na „JA-komunikaty” (wyrażenie własnych uczuć i potrzeb).
- W parach uczestnicy wymyślają własne sytuacje, a następnie przekształcają je na asertywne komunikaty.
- Przykłady przekształceń:
 - „Zawsze się spóźniasz!” → „Czuję się ignorowany, gdy muszę czekać. Proszę, bądź punktualny.”
 - „Nie słuchasz mnie!” → „Czuję się niewysłuchany, gdy nie patrzysz na mnie podczas rozmowy.”



Asertywność – Wyrażanie swoich potrzeb i opinii w sposób asertywny



3. Praktyczne zastosowanie asertywności (45 min)

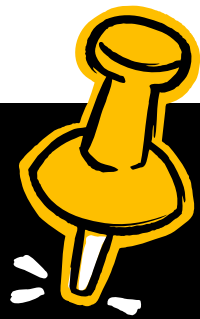
3.1 Gra: „Asertywne odmawianie”

- Uczestnicy w parach wymyślają sytuacje, w których ktoś prosi ich o coś, na co nie chcą się zgodzić.
- Następnie każda para przedstawia swoją sytuację innej parze, która musi asertywnie odmówić, używając jednej z technik:
 - Technika zdartej płyty – powtarzanie swojego stanowiska bez wdawania się w zbędne tłumaczenia.
 - Alternatywa – odmawianie, ale proponowanie innego rozwiązania.
 - Pozytywne uzasadnienie – wyjaśnienie odmowy w spokojny sposób.
- Po każdej odmowie grupa ocenia, czy była ona asertywna.

3.2 Gra ruchowa: „Krok w stronę asertywności”

- Uczestnicy tworzą swoje własne trudne sytuacje związane z asertywnością i zapisują je na kartkach.
- Prowadzący losuje sytuacje i czyta je na głos.
- Osoby, które uznają, że byłyby asertywne, przechodzą na jedną stronę sali, a te, które uznają, że nie byłyby asertywne, na drugą.
- Następnie prowadzący prosi uczestników o refleksję:
 - Dlaczego podjęli taką decyzję?
 - Co mogłoby pomóc w bardziej asertywnej reakcji?
- Przykłady sytuacji, które mogą stworzyć uczestnicy:
 - Ktoś w pracy/szkole prosi Cię o pomoc, ale masz już inne zobowiązania.
 - Znajomy namawia Cię na coś, na co nie masz ochoty.
 - Ktoś daje Ci niechciane rady i komentarze.

Asertywność – Wyrażanie swoich potrzeb i opinii w sposób asertywny



4. Podsumowanie i zastosowanie w praktyce (60 min)

4.1 Ćwiczenie: „Mój plan na asertywność”

- Każdy uczestnik zapisuje na kartce:
 - Jedną sytuację, w której powinien być bardziej asertywny.
 - Jakie techniki asertywne może tam zastosować?
 - Jakie przeszkody mogą się pojawić i jak je pokonać?
- Uczestnicy dzielą się swoimi pomysłami w parach i omawiają, jak mogą wdrożyć to w życie.

4.2 Runda końcowa: „Co zabieram ze sobą?”

- Uczestnicy kończą zdania:
 - Dziś nauczyłem się...
 - Największym wyzwaniem dla mnie będzie...
 - Od teraz spróbuję bardziej asertywnie...

4.3 Zamknięcie warsztatu

- Prowadzący podsumowuje kluczowe wnioski i dziękuje uczestnikom.

