**Tytuł: 7 KROKÓW DO ASERTYWNOŚCI – JAK BUDOWAĆ POZYTYWNE RELACJE**

**Forma:** warsztat

**Czas trwania:** 6 godzin

**Zajęcia kierowane są do osób, które:**

- pragną utrzymywać satysfakcjonujące relacje z ludźmi,

- chcą nauczyć się egzekwować swoje prawa,

- mają problemy z wyrażaniem siebie.

**Biorąc udział w zajęciach uczestnik:**

- przeanalizuje i zweryfikuje swoją postawę wobec innych osób

- zdobędzie wiedzę na temat efektywnego porozumiewania się i wyrażania siebie w każdej sytuacji

- otrzyma narzędzia do budowania własnej asertywności

**Stosowane metody:**

wykład, praca indywidualna i grupowa, dyskusja.

**Dodatkowe informacje:**

Warto wziąć ze sobą materiały do notowania i kanapkę.

Najbliższy warsztat odbędzie się w piątek **30 września 2022 r. w godzinach 9.00 – 15.00**

W celu zapisania się na wydarzenie prosimy o kontakt pod numerem telefonu 22/ 532 22 41

**Zapraszamy!**