**asszertivitás és hatékony kommunikáció**

*Stresszes az élet? Családtagjával, barátjával nehezebb kommunikálnia vagy konfliktusai vannak? Problémái vannak kollégáival? Szeretne hatékonyabban együttműködni a családjával (társával, gyermekével, szüleivel)? Vissza kell utasítania közeli ismerősét, rokonát, de nem szeretné megbántani? Társas kapcsolataiban konfliktusok jelentkeznek? Nem tud nemet mondani? Vagy különböző helyzetekben szorongást él meg?*

Mi tudjuk a megoldást. Legyen Ön is asszertív! Kommunikáljon hatékonyan!

Az asszertivitás, a hatékony kommunikáció alapja, mely mindenki által elsajátítható. Gyakorlás és odafigyelés segítségével eljuthatunk oda, amikor már gondolkodni sem kell az asszertivitás modelljén, szabályokon, technikákon, hanem készségszinten tudjuk alkalmazni, s előnyeit javunkra fordítani. Nem csodaszer, de a társadalmilag elfogadott helyzetek nagy százalékában jól működtethető.

A tréning elvégzése után:

* könnyebben tud konfliktushelyzeteket megoldani,
* családtagjával, társával, barátjával egyszerűbb lesz a kommunikáció, gyorsabban juthatnak közös nevezőre,
* az asszertív kommunikáció révén, kevésbé lesz stresszes az élete,
* ön is elindulhat egy hatékonyabb kommunikációt megtestesítő, magabiztosabb és teljesebb önkép felé vezető úton,
* képes lesz a hatékony érdekérvényesítésre, mások méltóságának és érzelmeinek megsértése nélkül,
* magabiztosabb lesz fellépése,
* könnyebben megoldja a konfliktusokat, áthidalja a kommunikációs akadályokat.

A tréningek kis létszámú csoportokban zajlanak, célunk a kötetlen légkör megteremtése, a tréner és a résztvevők közötti együttműködésen keresztül.

Képzésünket különösen ajánljuk mentális problémával élők családtagjainak, hozzátartozóinak, barátaiknak, segítőiknek.

A képzés **vezetője**: **Kristóf Róbert** emberi erőforrás szakember, szakközgazdász

A képzés **ideje**: **2025. november 20-21. csütörtök - péntek**

**A képzés időtartama**: **naponta 9.00-17.00**-ig.

A képzés **helyszíne** **on-line, ZOOM** rendszeren keresztül. A részvétel feltétele: stabil internetkapcsolat, végig bekapcsolt és működőképes webkamera és mikrofon.

A képzés **díja**: **20.000 Ft**

Az Ébredések Alapítványnál ellátásban részesülő kliensek és a bevont közvetlen hozzátartozóik a képzésen térítésmentesen vehetnek részt.

**Jelentkezési határidő**: **2025. november 12. szerda.**

**Információ: Vida Ágnes 06-20-666-3165**

**Jelentkezés:** telefonos egyeztetés után [**kepzes.ebredesek@gmail.com**](mailto:kepzes.ebredesek@gmail.com)