

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 ismerőst, 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 élő családtagjainak, hozzátartozóinak, barátainak, segítőknek.

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

A képzés **ideje: 2026. április 16-17. 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 terápiába bevont közvetlen hozzátartozók a képzésen térítésmentesen vehetnek részt.

Jelentkezési határidő: 2026. április 8., szerda.

Információ: Vida Ágnes 06-20-666-3165

Jelentkezés: telefonos egyeztetés után kérje a jelentkezési lap linkjét a kepzes.ebredések@gmail.com címen.