

Asszertív kommunikációs tréning

Dr. Marosi Kitti

Pécsi Tudományegyetem

Pécs, 2021

ISBN: 978-963-429-878-6

Készült az EFOP-3.4.3-16-2016-00005 támogatásával.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap

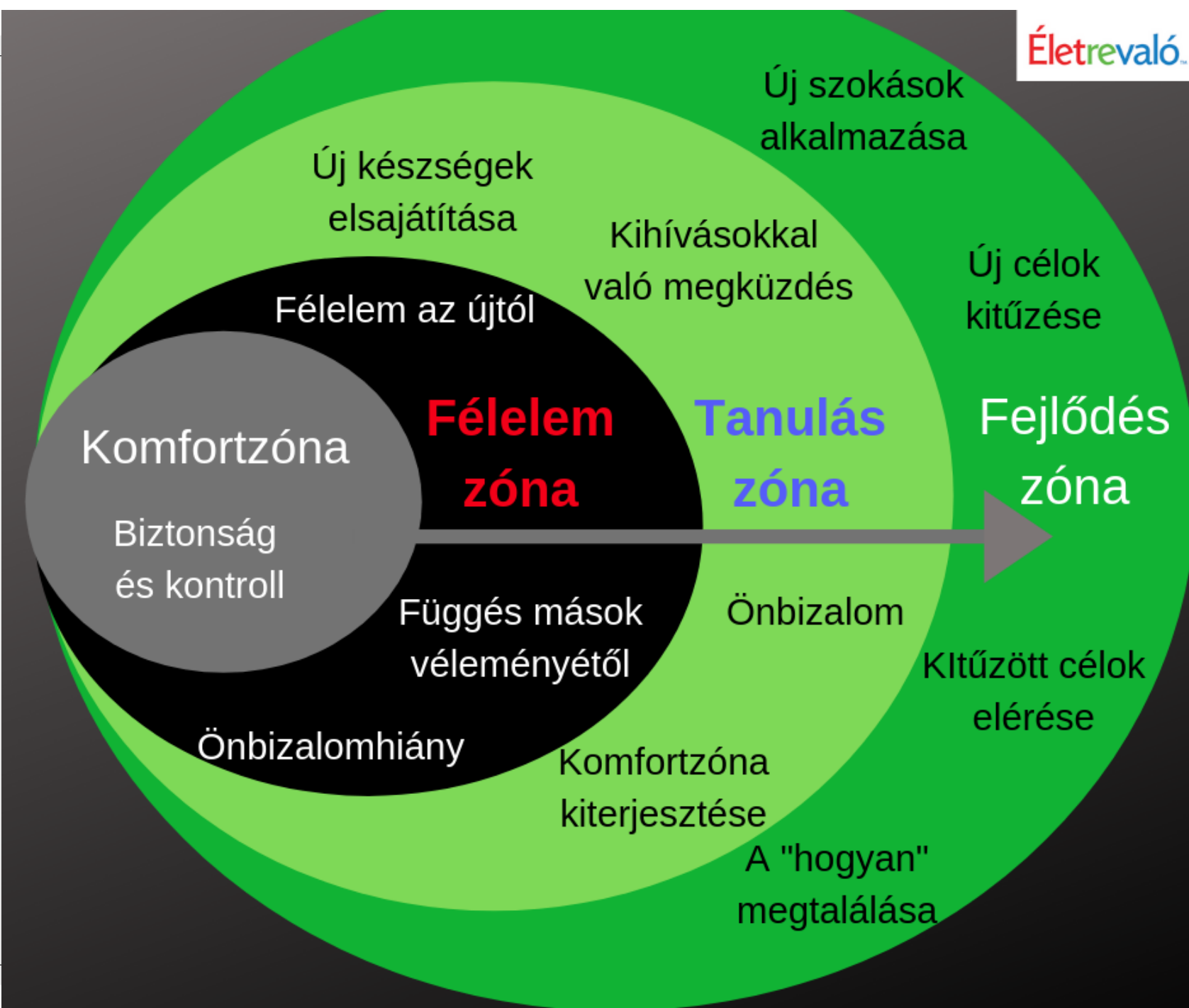


BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Miért vagyunk most itt?

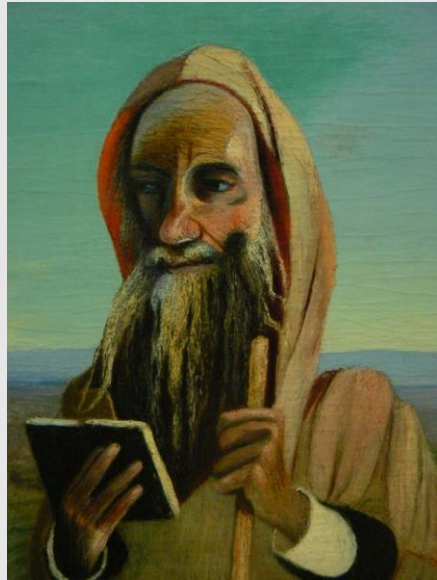
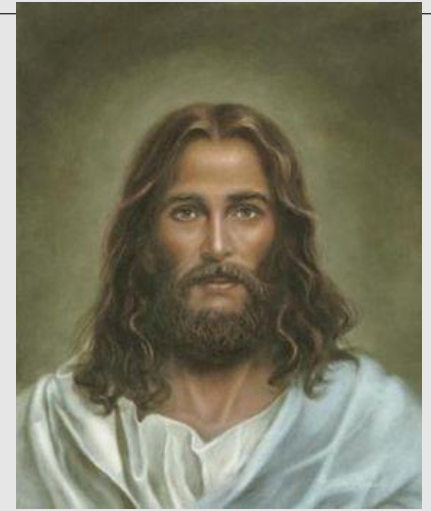
- Mutatkozzunk be egymásnak!- mentalizáció
- Miért jöttem el a tréningre?
- Voltál-e már hasonló tréningen?
- Kognitív- és Viselkedésterápiás módszer
- VÁLTOZÁS





- Mentalizáció
- Prementalizációs üzemmódok





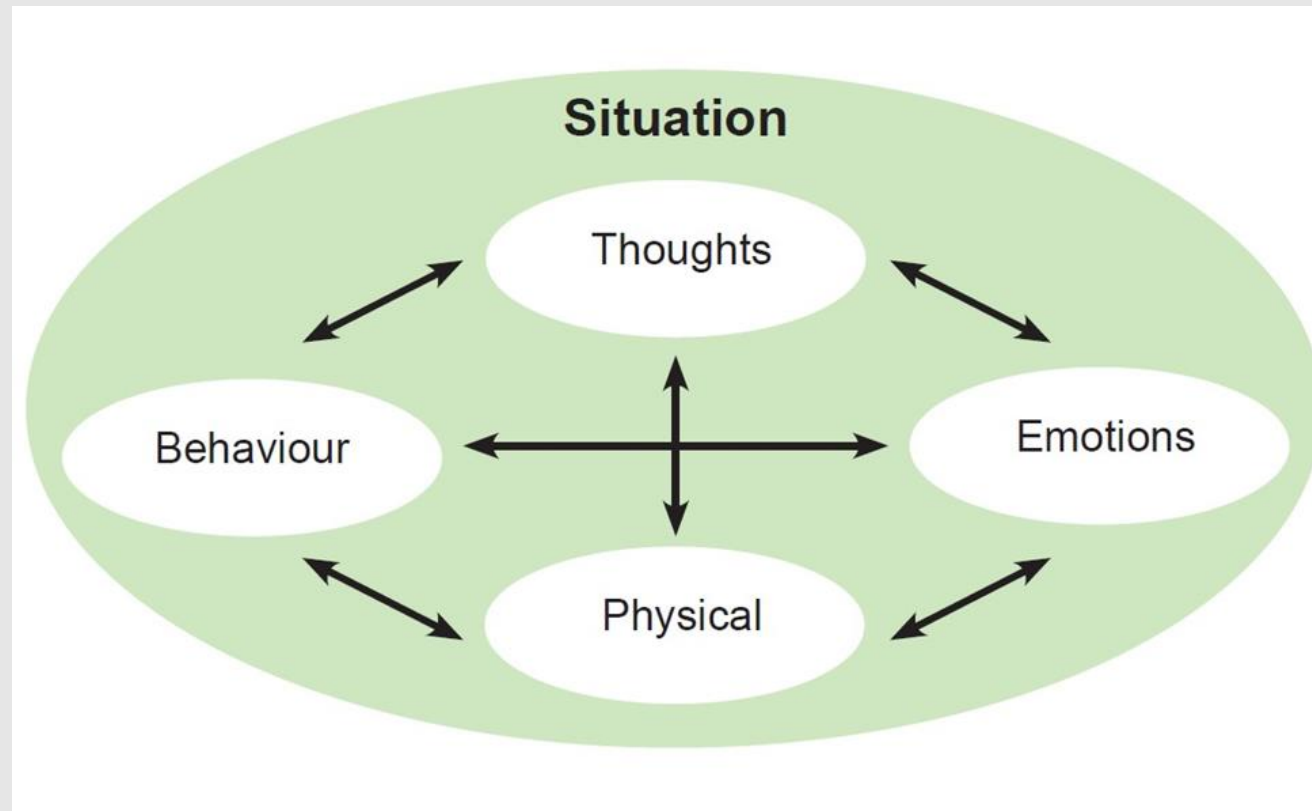
Hogyan változik a
szituáció, ha
különböző módon
kommunikálunk?



Konstruktív együttműködés:

1. döntsük el és fogalmazzuk meg mit érzünk, mit akarunk
2. ne hagyjuk, hogy az érintettek elengedjék a fülük mellett
3. a tárgytól eltérő válaszokat utasítsuk el

A kognitív modell



Asszertív jogok

JOGOM VAN AHHOZ, HOGY

1. TISZTELETTEL BÁNJANAK VELEM.
2. KIFEJEZZEM ÉRZÉSEIMET, SZÜKSÉGLETEIMET.
3. KÉRJEM AZT, AMIT SZERETNÉK.
4. ODAFIGYELJENEK RÁM ÉS KOMOLYAN VEGYENEK.
5. SÍRJAK.
6. HIBÁKAT KÖVESSEK EL.
7. BÚNTUDAT NÉLKÜL MONDJAK NEMET.
8. MEGGONDOLJAM MAGAM.
9. SIKERES LEGYEK.

[FACEBOOK.COM/ASSZERTIV](https://www.facebook.com/asszertiv)

Egy kis önismeret



Thomas Gordon



- Én-üzenetek → érzelista!!!
 - Közléssorompók
 - Értő hallgatás
 - Érzések kifejezése
 - Feltétel nélküli szeretet
-
- „Fáradt vagyok és nem tudok pihenni ilyen zajban, ezért szeretném, ha most kicsit csendesebben játszanál!”
 - „Amikor késve érsz haza és nem szólsz, akkor aggódom és mérges vagyok, mert nem tudom, hol lehetsz, nem ért-e vmi baj.”
 - VISELKEDÉS → ÉNKÖZLÉS: érzéseim, ami a viselk. Követk.e → VISELK.KÖVETK.I A SAJÁR SZEMÉLYÜNKRE NÉZVE

Gordon

- Értő figyelem
- Én-közlések



Gordon

- Közlésorompók



◦ **Egészséges határok kialakítása**

- Mik az én határain? Különbözőségem, önállóságom jelzése
- Milyen önérvényesítési technikáim vannak?
 1. Elengedni tudás + másokat irányítani akaró viselkedésminták
 2. Egyenlőségen alapuló kapcsolatok

Bármit kérhetnek tőlünk? → ez hova vezethet? Bántalmazás?



Stresszkezelés

- Mi a stressz Számodra?
- És hogy kezeled?



Relaxációs módszerek

- Autogén tréning
- Progresszív relaxáció
- Mindfulness





Összefoglalás

**Az önérvényesítés
arany szabályai**

2021. 01. 31.

- KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!
- Gyertek máskor is!

