



„Asertywność - czyli jak powiedzieć NIE”



„Asertywność - czyli jak powiedzieć NIE”, właśnie pod takim hasłem w dniu 27 i 28 lutego br. w Młodzieżowym Centrum Kariery w Staszowie odbyły się warsztaty dla uczniów staszowskiego ekonomika. W trakcie spotkania młodzież przyswoiła informacje na temat

różnych rodzajów postaw, jakie możemy przyjmować wobec innych osób w codziennych sytuacjach oraz nabyła umiejętności rozpoznawania reakcji agresywnych, uległych i asertywnych. Z kolei ćwiczenia pozwoliły uczestnikom na poznanie własnego poziomu swobody w różnych sytuacjach, aby móc swobodnie stosować umiejętności asertywne w praktyce oraz przełożyć wiedzę teoretyczną zdobytą w trakcie zajęć na realne sytuacje zdarzające się w życiu codziennym. Zwrócono uwagę na mechanizmy nacisku grupowego oraz na rozwój samoświadomości. Prawidłowa asertywność ma ogromne znaczenie w pracy zawodowej. Budowanie w miejscu pracy długotrwałych relacji opartych na asertywności przyczynia się do poprawy atmosfery, psychicznego komfortu i zwiększenia zadowolenia z wykonywanych czynności.



tekst i zdjęcia: A.Siuda MCK Staszów