



UNIWERSYTECKIE CENTRUM WSPARCIA



TRENING ASERTYWNOŚCI

Warsztaty dla studentów i studentek UWM w Olsztynie

TRENING ADRESOWANY JEST DO OSÓB CHCĄCYCH W ŻYCZLIWEJ ATMOSFERZE, SPRZYJAJĄCEJ STAWIANIU PYTAŃ, ALE I DZIELENIA SIĘ WĄTPLIWOŚCIAMI:

- zdobyć wiedzę na temat **postawy asertywnej** i umieć odróżnić zachowanie asertywne od uległego, agresywnego i manipulacyjnego,
- przyjrzeć się **własnemu stylowi komunikowania**, i wchodzenia w relacje, w tym uświadomić sobie mocne strony i deficyty asertywności w różnych sytuacjach życiowych,
- wzmacniać **umiejętności wyrażania siebie** w otwarty, szczerzy i stanowczy sposób, z szacunkiem do siebie i innych.

KIEDY?



06.03.2023
13.03.2023
20.03.2023
27.03.2023
03.04.2023



16.30-19.30

PROWADZĄCA:
dr Joanna Frankowiak

terapeutka, socjoterapeutka,
specjalistka ds.
przeciwdziałania przemocy



FORMULARZ ZGŁOSZENIA*

*wymagany tylko przy pierwszym zgłoszeniu do Ośrodka "Empatia"

ZAPISY

1

Zaloguj się do poczty uniwersyteckiej

2

W temacie wiadomości wpisz:
"Trening Asertywności -
zgłoszenie"

3

Dołącz do wiadomości
uzupełniony
FORMULARZ ZGŁOSZENIA*

4

Wyślij zgłoszenie na
adres:
EMPATIA@UWM.EDU.PL



@OsrodekEmpatiaUWM



zagi.el.uwm.edu.pl/empatia



UNIWERSYTET
WARMIŃSKO-MAZURSKI
W OLSZTYNIE

Projekt pn. „Zagięł możliwości - model dostępności UWM w Olsztynie”
współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego