

**Водец****Никола
Йорданов**

Работил е като ръководител, консултант и обучител в големи

предприятия, държавни

институции и международни

донорски програми в България и чужбина.

Има теоретичен и практически опит в областта на стратегическото

управление, управлението на

човешките ресурси и управлението на

проекти. През последните 18

години успешно е провел над 500

обучения в България, Румъния,

Италия, Унгария, Албания, Хърватия,

Сърбия, Черна гора, Македония и

Украйна за представители на

бизнеса, държавните и

местните власти, за представители на

медии и неправителствени

организации.

Асертивност – настойчивост без агресия

Кратък отворен курс

20 юли 2010

Постигане на целите или запазване на "добри отношения"? И двете! Как? Чрез асертивност. Онова поведение, което ни позволява да отстояваме позициите си, да отвоюваме правата си, без да стигаме до агресия и конфронтация.

Асертивното поведение носи своите дивиденди и в работна среда, и в личните контакти. Когато го овладеем, ние сме в състояние да намалим стреса, да повишим удовлетворението от личния и професионалния си живот, самооценката и самоуважението си.

Обучението в този курс цели:

- Да запознае участниците с характеристиките на асертивното поведение и сферите на неговото приложение.
- Да подобри уменията за асертивно поведение.
- Да подпомогне участниците да изградят адекватна нагласа спрямо приложението на асертивното поведение.
- Да развие умения за асертивно поведение в типични работни ситуации.
- Да предложи полезни съвети и обмяна на опит.

За кого е това обучение?

За всеки, който би желал да бъде по-ефективен в комуникацията и постигането на целите си.

Формат на курса

В курса са застъпени следните теми:

- основни поведенчески реакции: агресия, избягване, пасивност;
- асертивност – умението да отстояваме интересите си, без да сме агресивни;
- управление на емоциите;
- изграждане на увереност;
- типични работни ситуации, подходящи за асертивно поведение.

В рамките на цикъл на учене чрез опита по интригуващ и интерактивен начин се работи върху изграждането на посочените по-горе основни умения. По време на работа се използват кратки представяния/ лекции, обсъждания, индивидуални и групови учебителни задачи, както и упражнения за загряване, симулации и др.

Ползи от обучението

- участниците в обучението ще развият умения за асертивно поведение;
- ще намалееят напреженията и конфликтите в ежедневната работна среда;
- ще се подобрят взаимоотношенията с клиенти и външни доставчици;
- ще се повиши емоционалната зрялост на участниците и готовността им да поемат отговорност за собственото си поведение.

**um.nbu.bg**

телефон: +359 2/ 873 50 28
873 51 87, факс: 973 39 20
e-mail: ggrozeva@nbu.bg

гр. София 1125
бул. "Г. М. Димитров"
52А, ет.5