Moscow Business School

Тренинг ассертивного поведения. Как добиться своего без агрессии и конформизма

Формат обучения: Очно

Срок обучения: 2 дня

Время проведения: ежедневно с 10:00 до 17:30

Дата начала: 11.01.2027

Место проведения: Ленинский проспект, д. 38А, город Москва

Выдаваемые документы: Удостоверение о повышении квалификации или Сертификат Moscow Business School

Программа обучения

День 1

Ассертивное поведение: принципы и возможности применения

- Знакомство с участниками. Введение в тренинг
- Что значит «ассертивное поведение»?
- Области применения ассертивности
- Признаки ассертивного поведения
- Практики майндфулнесс: как тренировка внимания может помочь вести себя ассертивно
- Техники заземления при сильных, мешающих ассертивности эмоциях

Будь собой: как эффективно стоять на своём и убеждать без давления

- Стили поведения: их преимущества и недостатки
- Процесс становления ассертивного поведения
- Я-сообщения
- Права ассертивности
- Право человека быть самим собой

Практикумы:

- Кейс «Я-сообщения и ты-сообщения»
- Кейс «Скептик»
- Комплекс упражнений «Групповые ролевые практики на реализацию ассертивных прав»
- Упражнение «Тренировка концентрации и внутреннего внимания (по майндфулнес)»
- Упражнение «Заземление в момент сильных эмоций
- Упражнение «Стоп, гнев»

День 2

Самосострадание и ценности — вот что поможет вести себя ассертивно

- Самосострадание. Практики на развитие навыков самосострадания
- Ценности — что это и как их найти в жизни?
- Как ценности помогут изменить поведение на ассертивное?

Профилактика тревожности и коррекция поведения

- Автоматические мысли. Знакомство с ними
- Какие из них мешают ассертивности?
- Когнитивная реструктуризация нежелательных мыслей
- Учимся говорить «Нет»
- Зачем и как? Тренировка навыка
- Навыки поддержания беседы

Практикумы:

- Комплекс упражнений «Групповые ролевые упражнения на проявление самосострадания»
- Кейс «Практики на выявление ценностей: в яблочко, ретроспективный взгляд»
- Упражнение «Групповой эксперимент о работе мышления
- Кейс «Мои когнитивные искажения»
- Упражнение «Копинг-карты»

- Упражнение «Разделение с мыслями»