



## ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓS TRÉNING

2023. február 24 - 25.

/Út az önmagunkat és másokat egyaránt tiszteletben tartó gondolkodásmód és magatartásmód felé/

Hogyan érhető el, hogy állandó szorongás nélkül, kellő önbizalommal érvényesítsük magunkat és közben másokat se bántunk meg? Hogyan léphetünk igényeink kielégítése érdekében úgy, hogy egyre ritkábban legyünk dühösek, idegesek, lehangoltak? Hogyan tudjuk megőrizni nyugalmunkat, úrrá lenni feszültségeinken, megbántódásainkon, tehetetlenség érzésünkön nehéz emberekkel, nehéz helyzetekben, konfliktusok esetén? Ennek a gondolkodás - és viselkedésmódnak a megtanulását kínálja a tréning.

A különböző élettereinkben, emberi kapcsolatainkban megvalósítható a kiegyensúlyozott, konstruktív együttműködés, ami az asszertív gondolkodás alapelve. Asszertív kommunikációval aktívan léphetünk igényeink kielégítése érdekében úgy, hogy közben másokat sem sértünk meg.

A segítő szakmában dolgozó szakemberek eszköztárában igen fontos ez a készség, amelynek segítségével professzionális szinten, kielégítően jól tudják működtetni az emberi kapcsolatokat.

Az asszertív kommunikációs készség elsajátítása javítja az egyén konfliktuskezelő képességét és segítségére van a burnout megelőzésében is.

A tréninget kifejezetten ajánljuk orvosoknak, ápolószemélyzetnek, pszichológusoknak és egyéb segítő szakmában dolgozó szakembereknek.

A tanfolyamot tartja: Dr. Felleginé Takács Anna, klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta

Időpont: 2023. február 24-25., Kezdés: 2023. február 24. (péntek) 10:00

Időtartam: 2 x 8 óra

Helyszín: Semmelweis Egyetem, Klinikai Pszichológia Tanszék (1091 Budapest, Üllői út 25. I. em.)

Kreditpont érték: 32 pont

Részvételi díj: 50.000 Ft

Maximális létszám: 15-18 fő

Jelentkezés módja: [www.oftex.hu](http://www.oftex.hu) vagy a [klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu](mailto:klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu) e-mail címen

További információ: az OFTEX portálon ([www.oftex.hu](http://www.oftex.hu)) vagy a [klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu](mailto:klinpszicho@med.semmelweis-univ.hu) e-mail címen