Naslov: Ali sem asertiven? (Am I assertive?)

Koda Vaje: SLINTEGRA022

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Moduli: | Velikost skupine: | Trajanje: |
| 2. Poklicna etika3. Osebna integriteta4. Poklicna integriteta5. Strategije reševanja konfliktov6. Strategije reševanja problemov | Individualno Majhna skupina | 45 min |

**Namen:**

* Se naučiti/spoznati kaj pomeni biti asertiven in kako asertivna oseba deluje/se obnaša
* Izboljšati lastno komunikacijo in način izražanja
* Spodbuditi pozitivno izražanje lastnih misli in občutij
* Prepoznati razliko med asertivnim in agresivnim izražanjem

**Opis:**

Asertivnost pomeni sposobnost osebe, da lastna pričakovanja in prepričanja izraža na pozitiven/konstruktiven način.

Vaja se lahko uporabi individualno ali pa znotraj skupinske dinamike, kjer se obravnava tematika/vsebina asertivnosti.

Če se vaja uporabi individualno, je zaželeno, da ima oseba možnost pogovora o lastnih odgovorih (s trenerjem).

Če je vaja uporabljena znotraj skupine, je zaželeno, da udeleženci spregovorijo/podelijo izkušnjo, znotraj katere so bili manj odločni in niso bili asertivni/jim je primanjkovala asertivnost.

Udeleženci naj skupinsko razmišljajo o tem kako biti v prihodnje v podobnih situacijah bolj odločni. Udeleženci naj razvijejo debato o tem kaj se je zgodilo, da so v dotični situaciji reagirali/se odzvali impulzivno. Vprašanja, katero lahko pomaga pri razvijanju diskusije je: kaj lahko naslednjič storim drugače v podobni situaciji? Katera dejanja obžalujem v dotični situaciji? Na kaj moram biti naslednjič pozoren v podobni situaciji?

**Pripomočki/material:**

Papir, svinčnik.

**Metode:**

Diskusija, izkustveno učenje.

Trener prebere smernice/navodila vaje in udeležencem izroči vprašanja. Preden udeleženci pričnejo z vajo in odgovarjanjem na vprašanja, je zaželeno, da trener razloži in opiše kaj pomeni asertivnost in zakaj je pomembna tako v osebnem kot v poklicnem življenju/okolju.

**Vir/literatura:**

Spremenjeno in prilagojeno iz Teaching Center, Washington University in St. Louis

**Izročki/učni listi:**

Izroček “Ali sem asertiven?”