



## **WYWIERANIE WPŁYWU - Jak nie dać się zmanipulować?**

- 1. Wgląd w psychologiczne mechanizmy funkcjonowania osobowości - budowanie pewności siebie:** samopoznanie (analiza osobowości w aspekcie emocjonalnym: autodiagnoza typu temperamentu, stany JA w kontekście Analizy Transakcyjnej), model osobowościowy W. Reicha
- 2. Asertywność jako alternatywa uległości i agresji** - czym jest a czym nie jest asertywność? Zachowania agresywne, uległe, manipulacyjne, asertywne - czym się charakteryzują, z czego wynikają, dokąd prowadzą. Korzyści i straty z bycia agresywnym, uległym i asertywnym.
- 3. Praktyczne narzędzia wspomagające zachowania asertywne** - asertywne komunikaty wytrychy, techniki kontroli rozmowy
- 4. Techniki opanowywania emocji i redukcji stresu w trudnych sytuacjach interpersonalnych - trening antystresowy:** stresogeny, odporność, reakcje konstruktywne, techniki relaksacyjne
- 5. Głos jako narzędzie antymanipulacji:** trening pracy głosem.

**TERMIN: 24.11.2014r,** godz.9.00 - 17.00.

**MIEJSCE: Warszawa Centrum,** w pobliżu Teatru Wielkiego i Starówki, **ul. Trębacka 4** (siedziba Krajowej Izby Gospodarczej).

**KOSZT SZKOLENIA 1 osoby: 450 zł**

**W cenie szkolenia:** serwis kawowy, obiad, materiały, certyfikat

**Każdy uczestnik otrzyma certyfikat ukończenia szkolenia** zgodny z rozporządzeniem Ministra Edukacji i Nauki z dnia 3 lutego 2006 roku w sprawie uzupełniania przez osoby dorosłe wiedzy, umiejętności i kwalifikacji zawodowych (Dz.U. Nr 31/2006r., poz. 216).

**TRENER: Teresa Sasak**

Właścicielka i dyrektor firmy ASYLON OP. Doświadczony trener zarządzania i rozwoju, coach i konsultant, superwizor, mediator. Specjalizuje się w szkoleniach i doradztwie dla kadry kierowniczej i trenerów oraz w coachingu indywidualnym i zespołowym, a także w Assessment/Development Centre. Prowadzi także szkolenia wizerunkowe, komunikacyjne, negocjacyjne. Pracuje metodami autorskimi, warsztatowymi.

Absolwentka Wydziału Psychologii i Pedagogiki Uniwersytetu Warszawskiego.

Ukończyła podyplomowe studium PAN „Nowoczesne strategie i techniki psychologiczne w zarządzaniu i biznesie”, szkołę Gestalt, wiele kursów i staży w zakresie stosowania psychologii w zarządzaniu i rozwoju.

Założycielka i terapeuta Młodzieżowego Ośrodka Pomocy Psychologicznej MOPS.

Jest mediatorem sądowym z listy Sądu Apelacyjnego w Warszawie.

Wykładowca w Podyplomowym Studium Zarządzania Kadrami PFPK, Business Centre Club, Szkole Głównej Handlowej, Akademii Sztuk Pięknych oraz w Centrum Metodycznym Psychologii i Pedagogiki MEN. Autorka publikacji, artykułów i wywiadów z zakresu psychoedukacji, zarządzania, negocjacji. Brała udział jako moderator w wielu konferencjach i seminariach z zakresu zarządzania i psychologii stosowanej w biznesie.

Członek kilku profesjonalnych organizacji (m.in. Fundacja Levi Strauss, Business Centre Club, Harvard Club Polska, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Polska Korporacja Mediatorów).