Asszertív kommunikáció– Hogyan kommunikáljunk hatékonyan és erőteljesen, és legyünk győztesek

2023.07.30.-08.05.

Írta: Dabis-Szöllősi Anna

Rovinjban vehettem részt egy egyhetes továbbképzésen, mely az Erasmus + keretein belül, a Jutaki Bt szervezésében valósult meg. A kurzuson az Asszertív kommunikációval ismerkedhettem meg, az oktató Szász Ramóna volt.

Az első napi közös vacsora remek hangolódást adott az egész hétre.

A kurzus helyszíne egy szép iskolaépület modern felszereltséggel és légkondicionálóval.

A tanfolyam egyaránt tartalmazott elméleti és sok gyakorlati elemet is.

A résztvevők mind azért jelentkeztek erre a kurzusra, hogy a jövőben hatékonyabban tudják kezelni az iskolai életben felmerülő nehéz helyzeteket.

Az első napon megismerkedtünk az asszertív kommunikáció jelentésével és tudatosítottuk, hogy nem a másik ember megváltoztatása a cél, hanem ez egy belülről fakadó képesség. Szó volt a határaink felismeréséről és képviseletéről, az én-kifejezésekről, az agresszív viselkedésről.

Szó volt arról, hogy mit tehetünk az agresszorral, hogyan mondhatunk NEM-et. Fontos, hogy hogyan tudjuk a saját sárkányunkat megszelidíteni. Ezek szemléltetésére csoportos dramatizálásban és páros munkában is dolgoztunk.

Kipróbálhattuk a coachingot egy saját nehéz helyzetünk kapcsán. Majd szintén páros és csoportos feladatok következtek asszertív és nem asszertív kérdések párosításával és egy múltbéli probléma elmesélésével és elemzésével.

Beszélgettünk a négy személyiségtípusról, ezeket a négy égtájról nevezték el. Szó volt a tanári típusokról, ezeket a négy alapszínbe soroltuk. Használati utasítást írtunk magunkhoz és gyakoroltuk az aktív hallgatást.

10 tippet kaptunk a jobb kommunikációhoz. Iskolai problémákat soroltunk fel, ahol nagy szükség van az asszertív kommunikációra és az én csoportom a tantárgyfelosztás problémáját elemezte ki részletesen.

Végül egy szemléltető plakátot készítettünk az 5 nap alatt tanultakból.

Kedves, felkészült oktatónk minden kérdésünket készségesen megválaszolta.

Sajnálatunkra az utolsó napon az időjárás miatt a hajókirándulásunk elmaradt. A sok szórakoztató játék feledtette bánatunkat.

Az órák alatt többször volt részem aha-élményben, tudatosultak mindennapi berögződéseink, igazi felfedezést váltott ki némelyik feladat.

Összegezve elmondhatom, hogy egy fantasztikus, gyakorlati tudást átadó, a mindennapokban hasznosítható tanfolyamon vehettem részt egy gyönyörű tengerparti városban.