

# trening asertywności

## warsztaty rozwoju osobistego

*Czy ostatnio znowu zgodziłeś się na coś,  
na co tak naprawdę nie miałeś ochoty?*



*Czy obawiasz się wyrazić własne zdanie  
z lęku przed tym, co pomyślą inni?*

### Zagadnienia poruszane na zajęciach:

- swobodne wypowiadanie swoich opinii i przekonań
- mówienie „nie” i „tak” bez poczucia winy
- umiejętność reagowania na krytykę i atak
- umiejętność przyjmowania pochwał i krytyki
- wyrażanie uczuć pozytywnych i negatywnych
- obrona swoich praw i rozpoznanie własnych granic



Zapraszamy do **Centrum Pomocy Psychologicznej**  
Stowarzyszenia Psychologów Chrześcijańskich, O/Gdański,  
Gdynia, ul. Portowa 11.

Dodatkowe informacje oraz zapisy pod nr tel.: **(58) 661-80-55**,  
w określonych dniach i godzinach - szczegóły w zakładce „kontakt”  
na stronie: [www.cpp.gdynia.pl](http://www.cpp.gdynia.pl), lub pod nr tel.: 502-829-990

### Informacje o treningu:

- zajęcia prowadzone metodami interaktywnymi w 10-osobowej grupie
- duża liczba godzin (cały trening obejmuje łącznie 3 soboty po 7 godzin)
- okazja do nabycia umiejętności oraz wiedzy umożliwiających trwałą poprawę jakości życia
- łączny koszt 3 spotkań: 300 zł, płatne gotówką na pierwszym spotkaniu (w cenie materiały szkoleniowe oraz poczęstunek w przerwach)
- terminy kolejnych spotkań treningu: 04.02.2012, 10.03.2012, 31.03.2012 r.

Trener: **Sylwia Hofman** – psycholog, obecnie w trakcie nabywania uprawnień psychoterapeutycznych. Licencjonowany doradca zawodowy oraz trener rozwoju osobistego. W ramach doświadczeń trenerskich prowadziła treningi i szkolenia dla firm, stowarzyszeń oraz klientów indywidualnych z zakresu efektywnej komunikacji, asertywności, zarządzania stresem, etc.