

**Ambrus-Rakovics Éva E.V.**

Székhely: 1027 Budapest, Bem József utca 9.  
Felnőttképzési nyilvántartásba vételi szám: E/002004/2019  
Elérhetőség: +36-30-758-1331, rakovicseva@gmail.com

# RÉSZTVEVŐI TÁJÉKOZTATÓ

## ASSZERTÍV, ÉRDEKÉRVÉNYESÍTŐ KOMMUNIKÁCIÓ TRÉNING

### képzés (8 óra)

### E/002004/2019/D011

**A képzés célja:**

A képzés célja, hogy a résztvevő megtanulja hatékonyan kommunikálni az igényeit, kinyilvánítani az akaratát, másokkal együttműködő módon, mindenki javára.

**A képzés során megszerezhető kompetenciák:**

- A képzésben résztvevő képes lesz a hatékony érdekérvényesítésre.
- Megtanulja, hogyan mondjon nem-et.
- Ismeri az aktív és passzív kommunikáció jellemzőit.
- Konfliktus esetén képes lesz barátságosan érvényesíteni az érdekeit.
- A résztvevő ismeri az asszertív kommunikáció 4 lépését.
- Képes lesz alkalmazni az Én-közlés 3 elemét.

**A program tartalma (modulok):**

- Az ösztönös kommunikáció
- Asszertív kommunikáció, érdekérvényesítés
- Asszertivitás célja, módja, lépései
- „Te” közlések
- „Én” közlések
- Asszertivitás => Béketeremtés
- Hogyan lehetek jó Béketeremtő?
- Érdekérvényesítés
- Hogyan mondjunk NEM-et?

A program elvégzését igazoló irat: tanúsítvány

A program elvégzését igazoló irat kiadásának feltételei:

- A képzés végén a vizsga megfeleltre teljesítése.
- A hiányzás mértéke nem haladta meg a 20 %-ot.

Megengedett hiányzás mértéke: 20 % - maximum 1,6 óra

A képzés helyszíne: Középpont Jógastúdió, 1112 Budapest, Nevegy köz 2. vagy online képzés esetén képzést végző otthonában

**Ambrus-Rakovics Éva E.V.**

Székhely: 1027 Budapest, Bem József utca 9.

Felnőttképzési nyilvántartásba vételi szám: E/002004/2019

Elérhetőség: +36-30-758-1331, rakovicseva@gmail.com

A képzés tervezett időbeosztása, ütemezése:

09:00	-	10:30	1-2 óra
10:45	-	12:15	3-4 óra
13:30	-	15:00	5-6 óra
15:15	-	16:45	7-8 óra