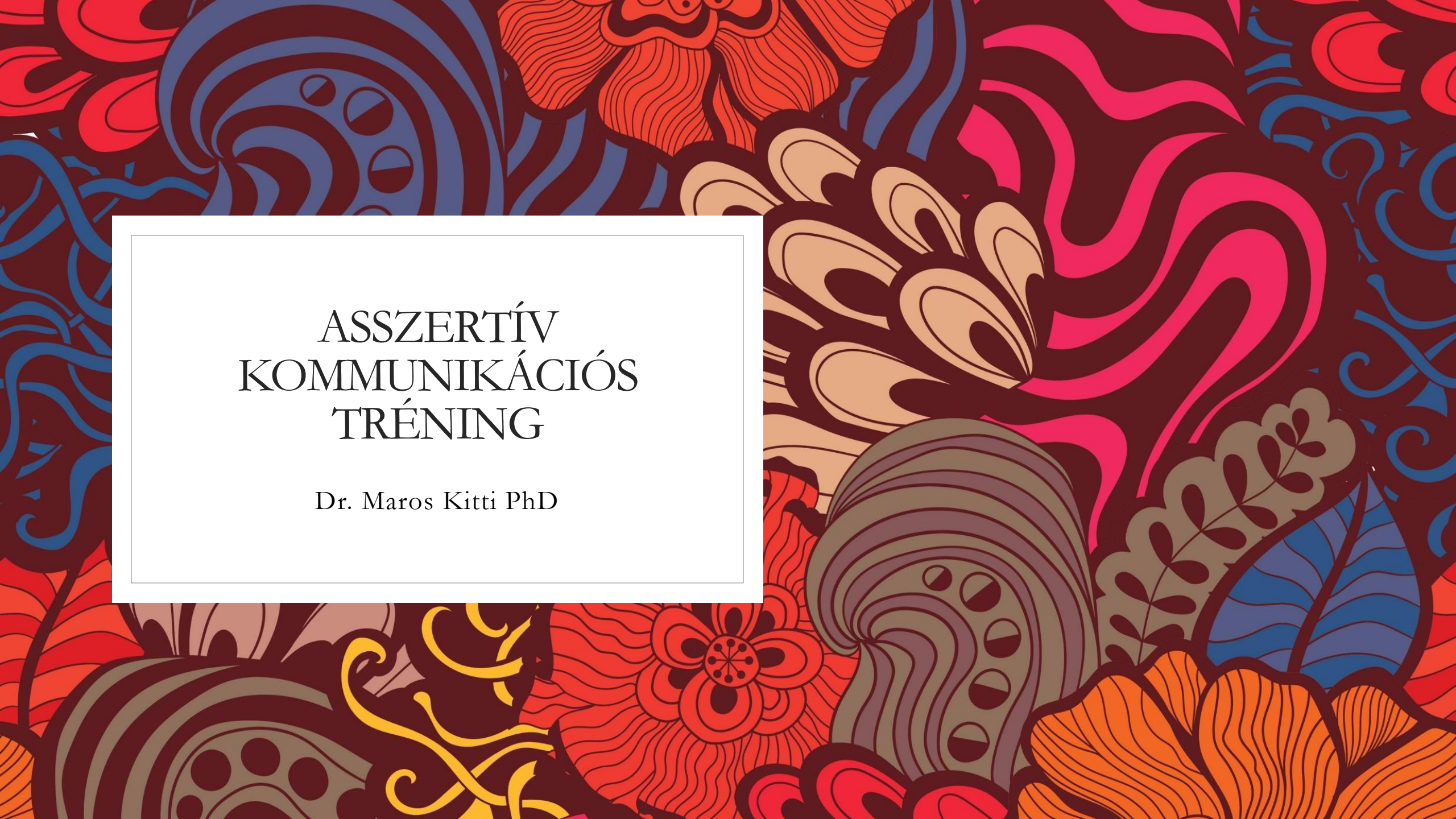




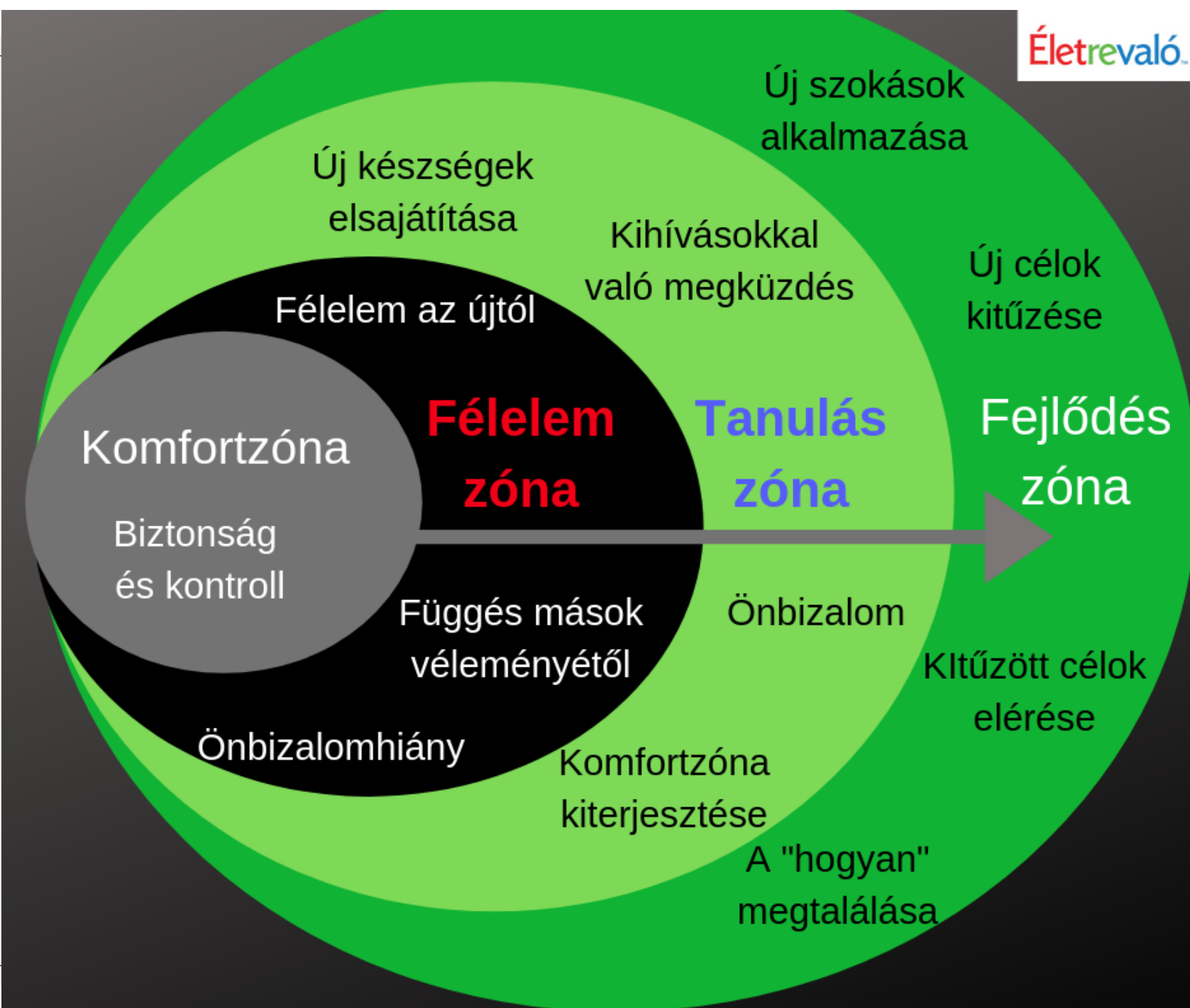
ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓS TRÉNING

Dr. Maros Kitti PhD

Miért vagyunk most itt?

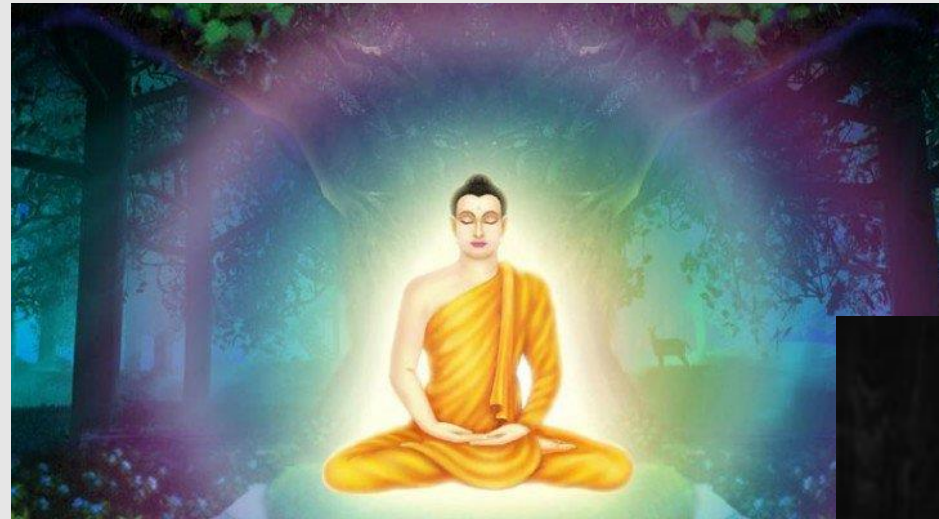
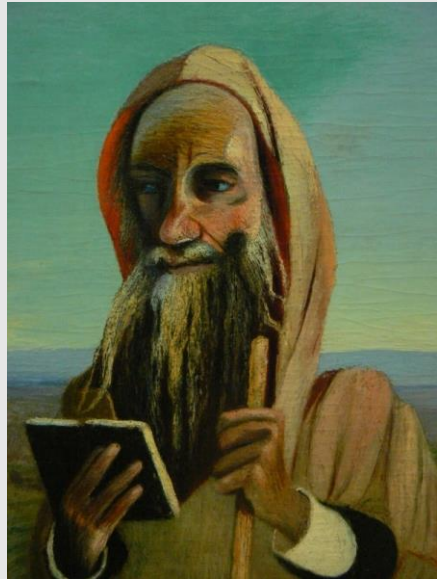
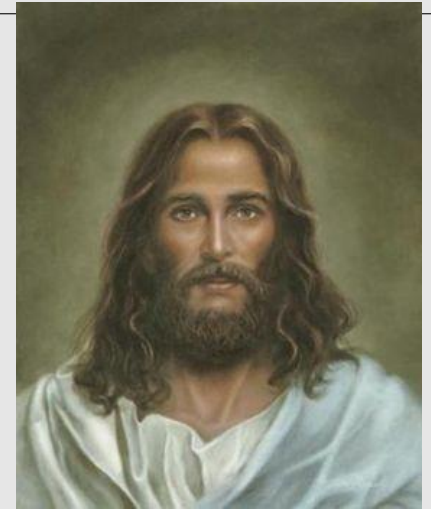
- Mutatkozzunk be egymásnak!- mentalizáció
- Miért jöttem el a tréningre?
- Voltál-e már hasonló tréningen?
- Kognitív- és Viselkedésterápiás módszer
- VÁLTOZÁS





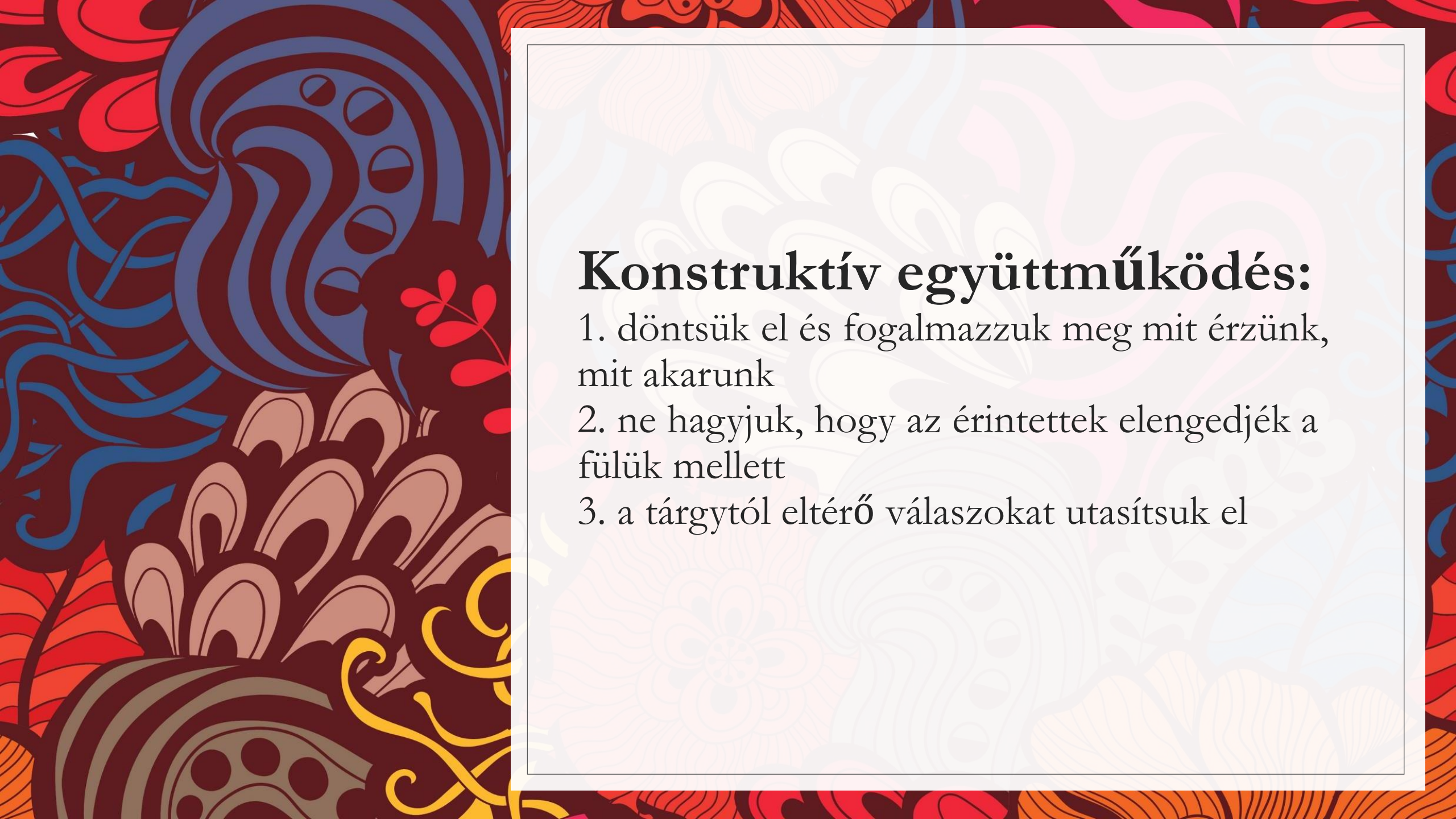
- Mentalizáció
- Prementalizációs üzemmódok





Hogyan változik a
szituáció, ha
különböző módon
kommunikálunk?

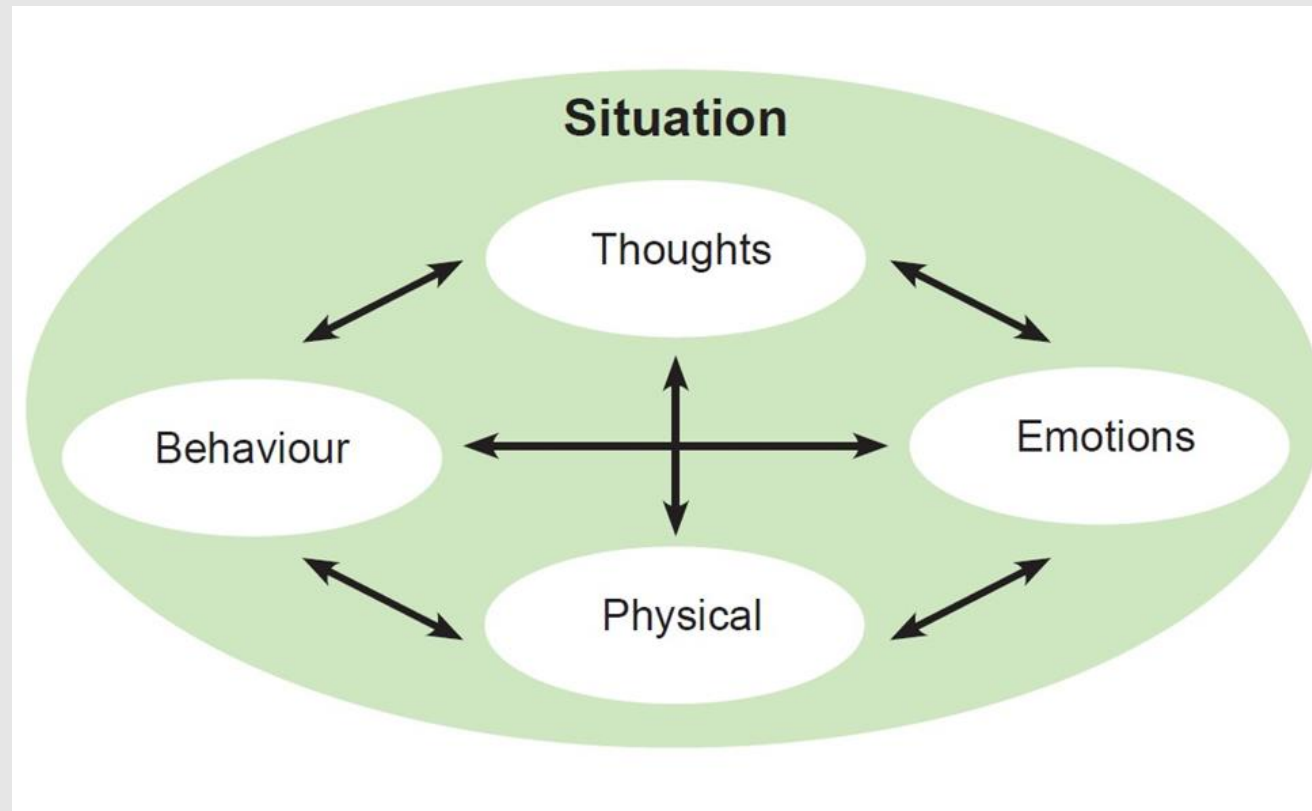


The background of the slide is a vibrant, abstract pattern. On the left side, there are bold, swirling shapes in shades of red, blue, and dark brown. On the right side, there are lighter, more delicate floral and leaf-like patterns in pale pink, light blue, and cream. A large, white rectangular box with a thin grey border is positioned on the right side of the slide, containing the text.

Konstruktív együttműködés:

1. döntsük el és fogalmazzuk meg mit érzünk, mit akarunk
2. ne hagyjuk, hogy az érintettek elengedjék a fülük mellett
3. a tárgytól eltérő válaszokat utasítsuk el

A kognitív modell



Asszertív jogok

JOGOM VAN AHHOZ, HOGY

1. TISZTELETTEL BÁNJANAK VELEM.
2. KIFEJEZZEM ÉRZÉSEIMET, SZÜKSÉGLETEIMET.
3. KÉRJEM AZT, AMIT SZERETNÉK.
4. ODAFIGYELJENEK RÁM ÉS KOMOLYAN VEGYENEK.
5. SÍRJAK.
6. HIBÁKAT KÖVESSEK EL.
7. BÚNTUDAT NÉLKÜL MONDJAK NEMET.
8. MEGGONDOLJAM MAGAM.
9. SIKERES LEGYEK.

[FACEBOOK.COM/ASSZERTIV](https://facebook.com/asszertiv)

Egy kis önismeret



Thomas Gordon

- Én-üzenetek → érzéslista!!!
 - Közléssorompók
 - Értő hallgatás
 - Érzések kifejezése
 - Feltétel nélküli szeretet
-
- „Fáradt vagyok és nem tudok pihenni ilyen zajban, ezért szeretném, ha most kicsit csendesebben játszanál!”
 - „Amikor késve érsz haza és nem szólsz, akkor aggódom és mérges vagyok, mert nem tudom, hol lehetsz, nem ért-e vmi baj.”
 - VISELKEDÉS → ÉNKÖZLÉS: érzéseim, ami a viselk. Követk.e → VISELK.KÖVETK.I A SAJÁR SZEMÉLYÜNKRE NÉZVE



Gordon

- Értő figyelem
- Én-közlések



Gordon

- Közléssorompók



◦ Egészséges határok kialakítása

- Mik az én határait? Különbözőségem, önállóságom jelzése
 - Milyen önérvényesítési technikáim vannak?
1. Elengedni tudás + másokat irányítani akaró viselkedésminták
 2. Egyenlőségen alapuló kapcsolatok

Bármit kérhetnek tőlünk? → ez hova vezethet? Bántalmazás?



Stresszkezelés

- Mi a stressz Számodra?
- És hogy kezeled?



Relaxációs módszerek

- Autogén tréning
- Progresszív relaxáció
- Mindfulness





Összefoglalás

**Az önérvényesítés
arany szabályai**

2021. 01. 31.

- KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!
- Gyertek máskor is!

