



Prowadząca: dr Sonia Rammer

Warsztaty: **Asertywność – jak efektywnie komunikować się w szkole**

Trudno zaprzeczyć, że każdy z nas funkcjonuje w rzeczywistości społecznej. Sposób, w jaki potrafimy się wobec niej ustosunkować, nie tylko wpływa na to, jak jesteśmy postrzegani przez innych, ale też na nasze własne samopoczucie.

Do udziału w warsztatach zapraszam osoby zainteresowane wzbogaceniem osobistych umiejętności dotyczących asertywności oraz ich praktycznym wykorzystaniem, również w pracy nauczyciela. W jaki sposób poprzez asertywną postawę budować dialog z uczniami? Jak konstruktywnie rozwiązywać konflikty? Jak radzić sobie z agresją? Oto tematy, które zajmą szczególne miejsce w programie warsztatów. Poza tym proponuję:

- wzbogacenie wiedzy na temat tego, „jak mówię i jak słucham”,
- doskonalenie umiejętności formułowania jasnych komunikatów oraz dbania o własny komfort psychiczny z uwzględnieniem potrzeb innych osób,
- poszerzenie świadomości siebie jako członka grupy, a także poznanie podstawowych mechanizmów procesu grupowego.

Ponieważ ważny jest dla mnie wymiar praktyczny, warsztaty prowadzone są metodami aktywnymi.

Zajęcia odbywać się będą **w semestrze drugim w środy od godz. 13.00 do 14.30**. Zapisy przyjmuje **dr Dorota Mrozek** podczas **środowych dyżurów w pokoju nr 5 w godzinach od 13.30 do 16.00**.

SONIA RAMMER: absolwentka Akademii Sztuk Pięknych oraz Uniwersytetu im. A. Mickiewicza w Poznaniu (Wydział Nauk Społecznych, psychologia). Zawodowo związana z Uniwersytetem Artystycznym w Poznaniu. Zajmuje się sztuką oraz teorią ze szczególnym uwzględnieniem psychologicznych aspektów twórczości. Od kilku lat prowadzi warsztaty psychoedukacyjne z zakresu komunikacji, asertywności, psychologii zdrowia. Ukończyła kurs arteterapii w Polskim Instytucie Ericksonowskim, kurs Racjonalnej Terapii Zachowania w Polskim Towarzystwie Terapii Behawioralnej.