

PRZYJAZNE, WIELOKULTUROWE MIEJSCA PRACY

Moduł IV:

ASERTYWNOŚĆ: konstruktywna ochrona własnych praw

CELE

Materiał z tego modułu umożliwi:

- Zwiększenie wiedzy na temat tego, **czym jest asertywność** i jaka jest jej rola w ochronie praw pracowniczych
- Zwiększenie wiedzy na temat tego, **czym są zachowania asertywne** i jak je odróżnić od zachowań nieasertywnych
- Rozwój **umiejętności asertywnego reagowania** na nieprawidłowości
- Zwiększenie motywacji do **dalszej pracy nad własną asertywnością**

PROPOZYCJE ĆWICZEŃ SZKOLENIOWYCH:

1. **Czym jest asertywność?** Po podzieleniu uczestników na grupy poproś każdą z nich, by stworzyła własną definicję asertywności. W grupach bardziej zaawansowanych możesz zaproponować grupom opracowanie „pomnika” asertywności lub przygotowanie scenki prezentującej asertywne zachowanie. Gdy grupy zaprezentują wyniki swojej pracy przedstaw definicję asertywności zawartą w prezentacji szkoleniowej i porównaj ją z przekonaniem uczestników i uczestniczek akcentując przede wszystkim podobieństwa.
2. **Dlaczego czasem trudno o asertywność?** Poproś grupę o podanie kilku przykładów sytuacji, w której trudno jest zachowywać się asertywnie. Porozmawiajcie o przyczynach i możliwych rozwiązaniach takich sytuacji.
3. **Ćwiczenie zachowań asertywnych.** Poproś grupę o podanie przykładów prośb, które pojawiają się często, a na które trudno się odmawia. Korzystając z wytycznych z prezentacji szkoleniowej opracuj propozycje konstruktywnych i asertywnych odmów. W podobny sposób możecie przećwiczyć asertywną reakcję na krytykę i asertywny feedback.

PROPOZYCJE PYTAŃ DO DYSKUSJI UZUPEŁNIAJĄCEJ:

- ✓ *Czy zdarzyło Ci się doświadczyć naruszenia praw pracowniczych w Twoim zakładzie pracy?*
- ✓ *Co wtedy zrobił(a)ś lub co zrobił(a)byś gdybyś zauważył(a) naruszenie praw pracowniczych?*
- ✓ *Gdzie zgłosił(a)byś się po pomoc w przypadku poważnych problemów w relacjach z pracodawcą?*