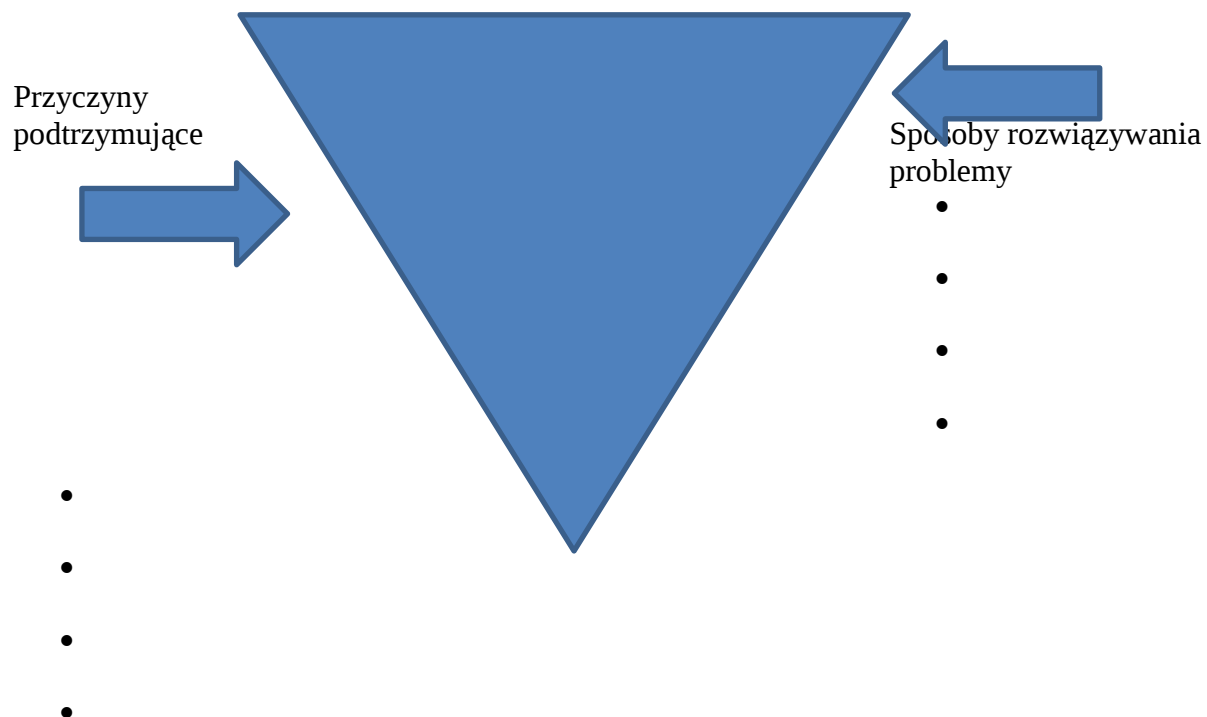




NOTATKI:

Załącznik nr 1

Metoda trójkąta





Załącznik 2

Asertywność to:





Załącznik 3

CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ?

Kluczem do sukcesu zawodowego jest m.in. bycie sobą! Można zatem zaryzykować stwierdzenie, że kluczem do sukcesu zawodowego jest w dużej mierze asertywność!

Postawa asertywna to podstawowe prawo każdego człowieka TO – PRAWO DO BYCIA SOBĄ. Zawiera się w nim m.in. posiadanie własnego pomysłu na życie, przyszłość, karierę edukacyjno-zawodową. Wiąże się to jednocześnie z odpowiedzialnością za ten pomysł i dokonane na jego podstawie wybory oraz umiejętnością samodzielnego podejmowania decyzji, która jest jedną z kluczowych umiejętności oczekiwanych przez pracodawców!

Asertywność wyraża się m.in. w:

- posiadaniu własnego zdania
- w tym umiejętności wyrażania sprzeciwu wobec np. poglądów innych osób,
- umiejętności odmawiania bez ranienia innych,
- umiejętności reagowania na krytykę czy wyrażania krytyki,
- umiejętności wyrażania swoich emocji i uczuć
- zarówno tych pozytywnych, jak też negatywnych.

Asertywność oznacza obronę swoich praw i tzw. terytorium psychologicznego – z jednoczesnym szacunkiem do praw drugiej osoby. Asertywność jest rodzajem postawy, którą warto rozwijać w szkole i w domu. Postawa ta jest bardzo ważna w relacjach międzyludzkich, a także w obszarze poszukiwania pracy i funkcjonowania w środowisku pracy. Zachowaniom asertywnym zwykle przeciwstawia się zachowania uległe i zachowania agresywne. Będziecie mieć dziś okazję przyjrzeć się tym zachowaniom w kontekście dokonywania wyborów dotyczących szkoły czy zawodu. **Zarówno w przypadku**



zachowań uległych jak i agresywnych nie mamy do czynienia z byciem sobą. Decyzje dotyczące przyszłości edukacyjno-zawodowej nie opierają się na znajomości samego siebie i własnego potencjału. Uczeń uległy czy uczeń agresywny zwykle ma trudność w odpowiedzi na pytanie: „Czego tak naprawdę chcę?”. Nie posiada „kontakty z samym sobą”. Asertywność jest zatem kluczową postawą, która przyczynia się nie tylko do efektywnego funkcjonowania w sytuacji mówienia „nie” (tak jak zwykle jest kojarzona), lecz także służy podejmowaniu adekwatnych (dopasowanych do własnych możliwości) wyborów dotyczących kariery edukacyjno-zawodowej.

Źródło: M. Król-Fijewska, Trening asertywności, Warszawa, IPZiT, PTP, 1993)

GDY JESTEM ULEGLY – MÓJ WYBÓR NIE JEST MOIM WYBOREM I ZWYKLE NIE WIEM, CZEGO NAPRAWDĘ CHCĘ...





**GDY JESTEM AGRESYWNY –
MÓJ WYBÓR JEST MOIM WYBOREM,
CHOĆ NIE OPIERA SIĘ NA PRAWDZIWEJ WIEDZY
O TYM,
CZEGO CHCĘ...**





GDY JESTEM ASERTYWNY –
MÓJ WYBÓR TO
NAPRAWDĘ MÓJ WYBÓR
I NAPRAWDĘ WIEM,
CZEGO CHCĘ!!!

