

## Asertywność i pewność siebie

Młodzi ludzie powinni umieć wyrażać własne zdanie, uczucia oraz postawy. Jest to cecha, która będzie im się przydawać przez całe życie. Ważne jest jednak, aby potrafili zrobić to w odpowiedni sposób, a więc taki, który nie będzie m.in. naruszał praw oraz lekceważenia uczuć innych osób. Na zajęciach dowiadują się również w jaki sposób odróżniać zachowania asertywne, uległe oraz agresywne. Ponadto poruszane zostają również tak ważne kwestie, jak rozwój osobisty i rozwój samoświadomości.

### **Cel warsztatów:**

Kształtowanie wśród młodych ludzi postaw asertywnych i zwrócenie im uwagi na ich rolę w kontekście kontaktów z innymi ludźmi. Zainteresowanie młodych ludzi ich własnym rozwojem.

### **Zakres tematyczny:**

- Czym są zachowania asertywne
- Różne sposoby prowadzenia rozmów
- W jaki sposób wzmacniać pewność siebie, właściwe postawy i wyrażać swoją osobowość
- Jak realizować własne potrzeby nie ingerując w wolność innych

### **Adresaci programu:**

- Uczniowie w wieku 10 – 15 lat

### **Czas trwania:**

- 90 minut lub więcej

### **Rezultat warsztatów:**

Uczniowie wiedzą, w jaki sposób umiejętnie opierać się naciskom innych osób, ale zdają sobie przy tym sprawę z tego, że zachowanie asertywne to coś więcej niż tylko umiejętność odmawiania.