

# „wolny od napięć”

## Trening Asertywności

Asertywny oznacza bezpieczny dla siebie, pozostający w zgodzie i harmonii z sobą i otoczeniem. Tylko człowiek bezpieczny może poczuć się wolnym.

W wielu publikacjach psychologicznych asertywność ukazywana jest jedynie jako sposób komunikacji międzyludzkiej. Pomija się jej znaczenie w doskonaleniu umiejętności trafnej oceny sytuacji i własnych odczuć, prowadzącej do trafnego wyboru sposobu komunikacji z innymi ludźmi. Człowiek jako istota społeczna wchodzi w relacje z innymi i poddaje się obowiązującym regułom funkcjonowania społecznego. Posługuje się przy tym wyuczonymi lub/i narzuconymi formami zachowania w określonych sytuacjach.

Jeśli jednak to co nam „narzucono” kłóci się z tym co rzeczywiście odczuwamy jakie emocje, postawy czy wreszcie formy zachowań prezentujemy kontaktując się z innymi? Czy czujemy się wolni i zadowoleni z siebie?

Czy codzienne czynności i zwykłe wydawałoby się przeżywanie świata mogą wypalać człowieka? Dlaczego tak się dzieje?

Odpowiedzi na te pytania powinniśmy szukać w sobie.

To nasze ciało i umysł podpowiadają nam bardzo wiele.

Paradoksalnie jednak, sami dla siebie nie pozostajemy obiektywni i zdarza się, że próbując uwolnić się od tego co nam przeszkadza ograniczamy własną wolność.

- **Jeśli czujesz się zmęczony myśleniem, w którym problemy innych stawiane są priorytetowo nad własnymi.**
- **Masz poczucie, że inni kwestionują Twoje uczucia, wdrukowując Ci że nie są one właściwe.**

- Nauczono Cię że nieprzyzwoicie jest upominać się o swoje i popełniać błędy.
- Chciałbyś aby więcej uwagi poświęcano Tobie.
- Wydaje Ci się że Twoje relacje z innymi ludźmi powinny przynosić Ci więcej satysfakcji.
- Chciałbyś popracować nad umiejętnością wyrażania własnych poglądów, emocji, obrony własnych praw?

To dla Ciebie stworzyliśmy program

## WOLNY OD NAPIĘĆ – TRENING ASERTYWNOŚCI

intensywny trening asertywności prowadzony przez doświadczonych specjalistów w dziedzinie psychologii, rozszerzony został o techniki relaksacji i pracy z własnym ciałem

Trening prowadzony jest w małych kilku osobowych grupach maksymalnie- 10 osób, pozwalających na zintensyfikowanie działań terapeutycznych i dających poczucie komfortu, relaksu).

### OSOBY ZAINTERESOWANE WZIĘCIEM UDZIAŁU W TRENINGU

PROSIMY O KONTAKT... Psycholog Agata Kos

+48 692 22 33 91

[psycholog@introwertus.pl](mailto:psycholog@introwertus.pl)

NABÓR UCZESTNIKÓW PROWADZIMY DO WYCZERPANIA ILOŚCI MIEJSC!

***Pamiętaj Asertywność nie jest cechą Twojego temperamentu, czy osobowości możesz się jej nauczyć!***

***Z pozdrowieniami***

*Zespół Psychologów i Terapeutów*

*Centrum Diagnostyki Psychologicznej i Terapii*

***INTROWERTUS***