

## Program szkolenia:

# Asertywność w pracy programistki /programisty

### Informacje:

<b>Nazwa:</b>	<b>Asertywność w pracy programistki/programisty</b>
<b>Kod:</b>	<b>Soft-practices-asert</b>
<b>Kategoria:</b>	Kompetencje miękkie
<b>Odbiorcy:</b>	kierownicy projektów, analitycy, liderzy techniczni, testerzy, DevOps, Product Owners, developerzy, management, Scrum Masters, liderzy zespołów, architekci
<b>Czas trwania:</b>	2 dni
<b>Forma:</b>	

Asertywność to nie tylko umiejętność mówienia „nie”, nie jest to również wyłącznie zbiór narzędzi komunikacyjnych.

Asertywność to też postawa, to sposób myślenia o sobie i innych, który pozwala budować i utrzymywać satysfakcjonujące relacje z ludźmi w zespole. Jest niezbędna, by komunikować się w sposób celowy, zrozumiały i niekonfliktowy. Bycie asertywnym nie oznacza, jak niektórzy sobie wyobrażają, bycia apodyktycznym i agresywnym, asertywność to prostolinijność, otwartość i szczerść. Oznacza, że masz dobre relacje z ludźmi, potrafisz swobodnie wyrażać swoje potrzeby, bierzesz odpowiedzialność za swoje uczucia i w razie potrzeby stajesz w obronie siebie. W sytuacjach konfliktowych starasz się, tam gdzie to możliwe, osiągnąć wynik „wygrany-wygrany”, w którym potrzeby wszystkich stron zostaną w pełni zauważone.

Od programistów oczekujemy otwartości w komunikacji, szczerych i konkretnych informacji o trudnościach, problemach i błędach, chcemy, by otwarcie dzielili się swoimi rekomendacjami i zaleceniami, aby dążyć do najlepszych rozwiązań, potrzebujemy, by nie ulegali naciskom biznesu, reagowali ze spokojem na informację zwrotną, by komunikowali się ze sobą, liderem, binzesem bez agresji i z szacunkiem, by budowali dobre relacje z innymi i docelowo tworzyli efektywne zespoły. Nie będą w stanie tego osiągnąć bez asertywności.

Co zyskuje organizacja mając asertywnych pracowników?

- szczerza i otwarta komunikacja
- większa umiejętność budowania pełnych szacunku, profesjonalnych relacji
- otwartość na różne opinie i przekonania
- łatwiejsze określenie pilności zadań
- jasne komunikowanie o problemach
- wyrażanie i udzielanie informacji zwrotnej
- wyrażanie i argumentowanie swoich przekonań i oczekiwań
- w dłuższej perspektywie obniżenie poziomu stresu i frustracji
- unikanie przeładowania zadaniami
- normowanie zachowań uległych i dominujących w zespole

Co zyskasz uczestnicząc w szkoleniu?

- rozwiniesz swoje kompetencje społeczne
- nauczysz się kształtować postawę asertywną
- nauczysz się pracować z własnymi przekonaniami

## BO·TT·EGA

IT minds

- zdobędziesz umiejętność skutecznego odmawiania i stawiania granic
- będziesz potrafił/ła wyrażać prośby i oczekiwania
- nauczysz się wyrażać uczucia pozytywne i negatywne
- będziesz wiedzieć jak zareagować, gdy zostaniesz skrytykowany/na
- rozwiniesz umiejętność budowania satysfakcjonujących relacji z ludźmi, uwzględniających potrzeby Twoje i innych

### Zalety szkolenia:

- Umiejętności miękkie w kontekście realnej pracy w IT
- Realne sytuacje
- Techniki oparte o rzetelną wiedzę naukową

## Szczegółowy program:

### 1. Kształtowanie asertywnej postawy

1.1. Co to znaczy być asertywnym i w jakich sytuacjach asertywność przejawia się w pracy programisty/programistki

1.2. Typy zachowań nieasertywnych i ich rozpoznawanie u siebie i innych

1.3. Auto-diagnoza asertywności – wyodrębnienie obszarów do rozwoju

1.4. Monolog wewnętrzny i jego znaczenie dla kształtowania asertywnej postawy

1.5. Diagnoza przekonań dysfunkcyjnych, czyli pozbywamy się barier asertywności

1.6. Budowanie przekonań wspierających asertywne zachowania

1.7. Racjonalna Terapia Zachowań – czyli praca z przekonaniem krok po kroku

### 2. Narzędzia i techniki asertywnej komunikacji

2.1. Budowanie porozumienia z ludźmi: aktywne słuchanie i zadawanie pytań

2.2. Asertywna konfrontacja poglądów

2.3. Reagowanie na różne rodzaje krytyki

2.4. Asertywne reagowanie na agresję

2.5. Wyrażanie negatywnych uczuć

2.6. Wyrażanie próśb i oczekiwań

2.7. Asertywna odmowa – dbanie o swoje potrzeby i interesy