

## **Asertywna komunikacja**

Sprawia Ci trudność wyrażanie własnych uczuć, opinii, poglądów czy sądów?

Nie wiesz jak zachować się w sposób asertywny kiedy ktoś Cię krytykuje?

Masz problem w stawianiu granic w taki sposób aby nie urazić drugiego człowieka?

Jeżeli na jedno z tych pytań odpowiedziałeś TAK, zapraszam na spotkanie, w którym:

- dowiesz się na czym polega asertywna komunikacja;
- otrzymasz kilka prostych zasad komunikacji, które regularnie wdrażane pozwolą poprawić twój kontakt z innymi ludźmi;
- dowiesz się też jak radzić sobie z krytyką oraz jak przyjmować komplementy.

Webinar odbędzie się w środę **11 maja 2022 r. w godzinach 10.00 – 12.00**

W celu zapisania się na wydarzenie prosimy o maila na adres [j.ruminska@wup.mazowsze.pl](mailto:j.ruminska@wup.mazowsze.pl) z podaniem swojego imienia i nazwiska.

**Zapraszamy!**