



## Agresja, asertywność, uległość

---

**Wykładowca: Joanna Zawanowska** - certyfikowana psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, certyfikowana terapeutka par, certyfikowana trenerka biznesu. Pracuje jako wykładowczyni na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, gdzie prowadziła m.in. ćwiczenia z psychiatrii, komunikacji medycznej oraz warsztaty z budowania odporności psychicznej. Pracowała na psychiatrycznym oddziale klinicznym w Mazowieckim Szpitalu Wojewódzkim „Drewnica”. Pracuje w Poradni Zaburzeń Psychiczych dla lekarzy i studentów medycyny w Centrum Terapii Dialog. Wykładowczyni w Szkole Terapii Dialog, prowadzi szkolenia z obszaru psychologicznego takie jak radzenie sobie ze stresem, lękiem, dla firm oraz różnych organizacji, prowadzi również psychoedukacyjną grupę wsparcia dla osób z zaburzeniami nastroju. Członkini Polskiego Towarzystwa Terapii Poznawczej i Behawioralnej. Publikowała m.in. w kwartalniku Terapii Poznawczo-Behawioralnej. Magister antropologii kultury i magister psychologii po Uniwersytecie Warszawskim. Po godzinach z zamiłowania również przewodniczka po Warszawie.

**Celem szkolenia** jest przekazanie lekarzom wiedzy na temat zdrowej asertywności by lepiej radzili sobie w pracy zarówno w kontekście komunikacji z pacjentami jak i w zespole medycznym. Szkolenie nakierowane jest na uczenie asertywności oraz rozpoznawania i inteligentnego emocjonalnie stawiania granic.

**Program:**

Szkolenie ze względu na formę realizacji online będzie miało przede wszystkim charakter wykładowy jednak z możliwością aktywnego uczestnictwa i zadawania pytań na czacie. Zaproponowane będzie również ćwiczenie, które uczestnicy będą mogli wykonać samodzielnie. Przedstawione będą zasady budowania komunikatu „ja”, zasady komunikacji oparte na porozumieniu bez przemocy (NVC), tworzenia dwuetapowego komunikatu asertywnego, czterostopniowa procedura stawiania granic. Uczestnicy dowiedzą się co to jest procedura FUO i do czego służy. Omówione zostanie również znaczenie dla procesu komunikacji brania pod uwagę perspektywy rozmówcy (pacjenta, kolegi z zespołu medycznego).

