



722-1/2018-513

KDAJ

27., 28. in 29. 5. 2020  
od 16.30 do 20.00

Delavnica bo izvedena  
preko spleta,  
POVEZAVO BOSTE  
PREJELI NA SVOJ MAIL  
NA DAN DELAVNICE

**PRIJAVITE SE  
TUKAJ**

Želite biti obveščen/a?

Prijavite se na naše novice,  
pišite na [kc@uni-lj.si](mailto:kc@uni-lj.si)!

Spletna stran: [www.kc.uni-lj.si](http://www.kc.uni-lj.si)

Facebook: [Karierni centri UL](https://www.facebook.com/Karierni-centri-UL)

**DELAVNICA**



**ASERTIVNOST**

**V MEDOSEBNIH ODNOSIH**

**zadovoljen v sebi s seboj –**

**zadovoljni odnosi**

**Vsebina:**

- **pomen medsebojnih odnosov**
- **predstavitve tipov vedenja** (asertivno vedenje, agresivno vedenje, pasivno vedenje, posredno agresivno oz. manipulativno vedenje)
- **izražanje čustev na ustrezen način** (čustvena zrelost), pomen empatije in validacije
- **prevzemanje odgovornosti za svoje vedenje**
- **zmanjševanje občutka krivde, ko rečemo NE**
- **povečanje občutka zadovoljstva s seboj, sočutje do sebe**
- **podajanje in sprejemanje kritik ter pohval**
- **predstavitve tehnik asertivne komunikacije** (aktivno poslušanje in zrcaljenje/povzemanje, JAZ stavki, preokvirjanje, verbalna/neverbalna komunikacija)

Izobraževanje bo razdeljeno na tri srečanja, vsakič je predviden 30-minutni odmor in bo izkustveno (vaje, delo v parih, po skupinah).

Delavnico bo vodila **Taja Borštnar**, univ. dipl. soc. del., IMAGO facilitator in specializantka integrativne psihoterapije na Inštitutu IPISA.

**KONTAKT ZA VEČ INFORMACIJ**

**dr. Sabina Žnidaršič Žagar**

[sabina.znidarsic-zagar@uni-lj.si](mailto:sabina.znidarsic-zagar@uni-lj.si), 030 641 640,

**KARIERNI CENTRI UNIVERZE V LJUBLJANI  
KOMPAS NA VAŠI KARIERNI POTI**

Naložbo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.

V primeru premajhnega števila prijavljenih si pridržujemo pravico do odpovedi dogodka.

S prijavo na dogodek dovoljujete fotografiranje in snemanje ter objave na socialnih omrežjih na profilu ter za druge potrebe promocije Kariernih centrov Univerze v Ljubljani.