

„Dlaczego Ja jest najważniejsze? czyli jak wykorzystać poczucie własnej wartości i asertywność do wspierania siebie”

- Kiedy: 16 maja | godz. 18.00 | poniedziałek
- Gdzie: online | GoogleMeet
- Zapisy: <https://bit.ly/webinar220516>
- Prowadzenie: Agnieszka Wiśniak
- Organizator: MEDchart, <http://www.medchart.pl>
- Webinar potrwa ok. 90 minut, udział w wydarzeniu jest bezpłatny

Stabilne i adekwatne poczucie własnej wartości pozwala na dalszą pracę nad poczuciem pewności siebie. Wyobraź sobie, że potrafisz odmówić, powiedzieć, co myślisz bez poczucia winy, z przekonaniem o słuszności własnych decyzji. To właśnie jest asertywność.

Zapraszamy na drugą część webinaru „Dlaczego Ja jest najważniejsze?” – będziemy kontynuowali rozmowę o asertywności w praktyce pielęgniarskiej i położniczej. Osoby zainteresowane, które nie wzięły udziału w części pierwszej, mogą spokojnie dołączyć do wydarzenia.

W programie:

- jak wzmacnianie asertywności wpłynie na relacje z samym sobą i innymi?
- jak odmawiać, żeby inni szanowali twoje decyzje?
- jak wyznaczać granice, żeby chronić swoje bezpieczeństwo?
- jak asertywność wpływa na efektywność zawodową?
- czy to, co myślisz o sobie, i to, co do siebie czujesz, pomaga ci czy przeszkadza?

Podczas webinaru poznasz kilka ćwiczeń, które wzmocnią twoją asertywność.

Więcej informacji na stronie: <https://bit.ly/3vXF2XA>.

Zapisy:

Potwierdź chęć udziału w kalendarzu: <https://bit.ly/webinar220516>. W odpowiedzi otrzymasz wiadomość z linkiem do spotkania online na platformie GoogleMeet. Aby w nim uczestniczyć, nie musisz instalować odrębnej aplikacji, wystarczy kliknąć w otrzymany link i połączyć się z poziomu przeglądarki. Liczba miejsc jest ograniczona, nie zwlekaj i zapisz się od razu!

Prowadząca: Agnieszka Wiśniak

Jest filologiem, psychologiem, psychoterapeutą, trenerem biznesu, coachem, mediatorem i nauczycielem akademickim. Jest akredytowanym coachem International Coach Federation na poziomie ACC. Ukończyła Uniwersytet Opolski, Szkołę Wyższą Psychologii Społecznej oraz Profesjonalną Szkołę Psychoterapii prowadzoną przez Instytut Psychologii Zdrowia przy Polskim Towarzystwie Psychologicznym. Pracuje według paradygmatu psychologii integracyjnej.

Partnerem wydarzenia jest Okręgowa Izba Pielęgniarek i Położnych w Gdańsku.