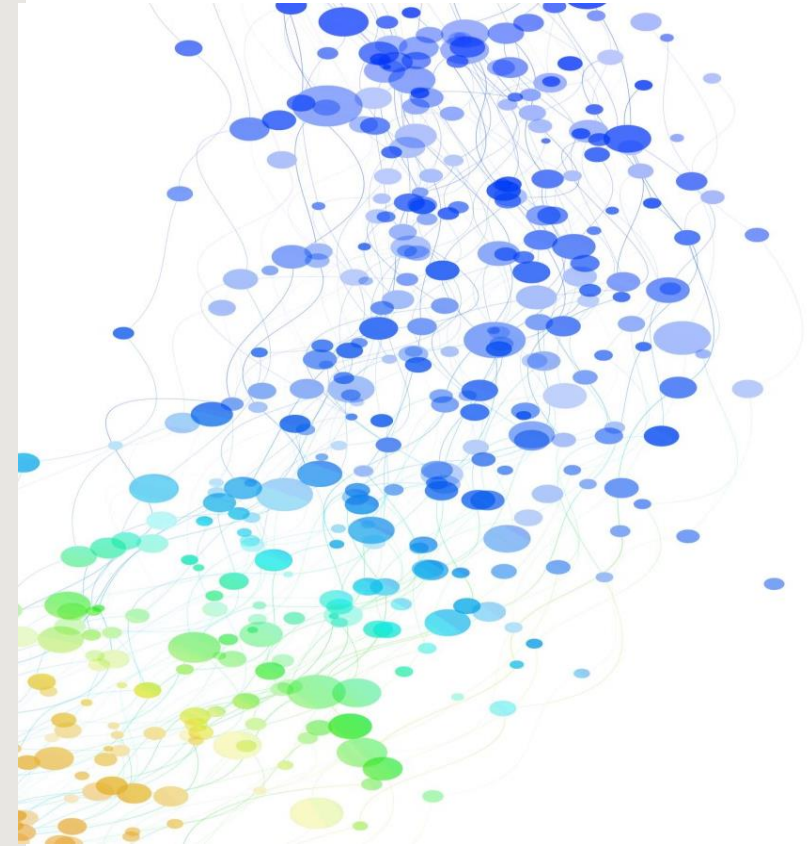


وبینار روابط قاطع با رویکرد تحلیل رفتار متقابل



چطور بتوانیم با دیگران روابط قاطع همراه با
احترام داشته باشیم





آفاق صالح

هم بنیان گذار آکادمی صلح سیمرغ

- ✓ دکترای روانشناسی سلامت
- ✓ کوچ بین الملل
- ✓ نویسنده و مترجم
- ✓ برگزار کننده کارگاه های آموزشی در زمینه توانمندسازی بانوان
- ✓ مشاور و مربی
- ✓ همکاری با سازمان ملل در زمینه کوچینگ
- ✓ مدیر بازاریابی و بازاریابی شرکت بین المللی فوراور لیونینگ آمریکا



مریم نظری

هم بنیان گذار آکادمی صلح سیمرغ

- ✓ دکترای روانشناسی سلامت
- ✓ کوچ بین الملل
- ✓ نویسنده و مترجم
- ✓ برگزار کننده کارگاه های آموزشی در زمینه توانمندسازی بانوان
- ✓ مشاور و مربی
- ✓ همکاری با سازمان ملل در زمینه کوچینگ
- ✓ مدیر بازاریابی و بازاریابی شرکت بین المللی فوراور لیونینگ آمریکا

تصویر یک آدم قاطع در ذهن شما چگونه است

مطیع

پر خاشگر

خجالتی

اگر منتظرید دیگران بفهمند
شما از چه چیزی ناراحت می‌شوید
و رفتارشان را تغییر بدهند، احتمالاً
هیچ وقت به خواسته‌تان نمی‌رسید



تعریف قاطعیت و رفتار قاطع (رویکرد TA)

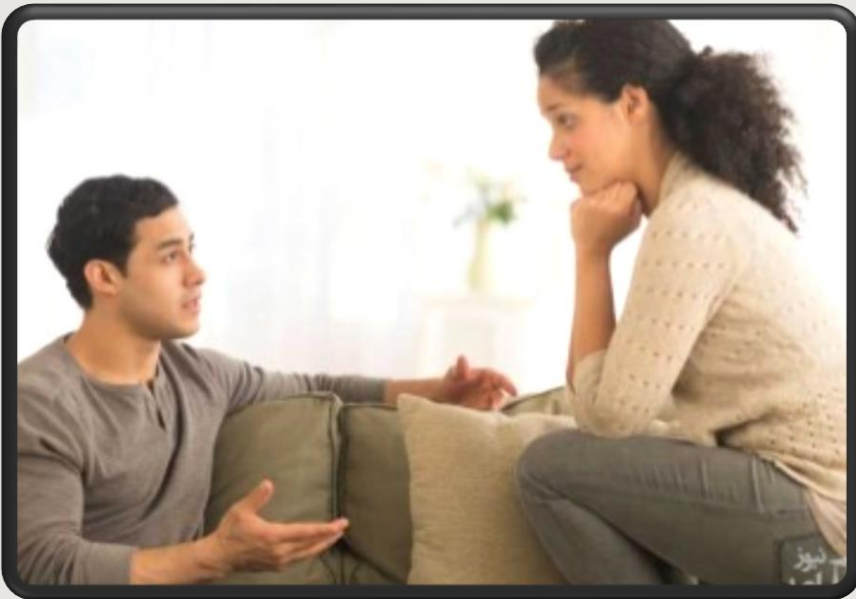
تاثیر نوازش و احساس نا امنی

کودک (منطقه امن)

والد (کنترل)

بالغ (نقاب یا روابط سازنده)

(نوازش رقصان)



خودش را بیشتر از قبل دوست می‌دارد.

خودش را بیشتر می‌شناسد و با نیازها و خواسته‌های خودش ارتباط برقرار می‌کند.

احساس رضایت او از خودش و زندگی‌اش بیشتر می‌شود.

احترام بیشتری را از افراد جامعه دریافت می‌کند.

از حق و حقوق خود دفاع می‌کند.

با کم‌ترین هزینه انتقاد دیگران را مدیریت می‌کند.

در ارتباطات اجتماعی احساس آرامش و امنیت می‌کند، چون ابزارهای مختلفی در اختیار دارد که می‌تواند در موقعیت‌های مختلف از آن استفاده کند.

آیا من به شکل منفعلانه، قاطعانه
یا پرخاشگرانه فکر می‌کنم؟



الگوهای رفتاری در رویکرد (TA)

الگوی رفتاری ناکارآمد

الگوی رفتاری انفعالی

الگوی رفتاری پرخاشگر

الگوی رفتاری انفعالی پرخاشگر

الگوی رفتاری قاطع (الگوی رفتار کارآمد)

من خوب هستم تو خوب هستی



Passive



Assertive



Aggressive



فرهنگ گفتاری در رفتار جرأت‌مندان و مهارت نه گفتن
پرسش مثبت و منفی

آگاهی از احساسات، نیازها و خواسته‌های خود

۱. احساس شما چیست و ابراز احساسات درست

۲. خواسته و خط قرمز شما چیست

۳. آیا خشمی سرکوب شده در درون شما در مورد اون موضوع است



ویژگی های رفتار قاطع و ارتقا آن

۱. محترمانه بودن

هیچ انسانی حق ندارد به هیچ انسان دیگری بی احترامی کند

۲. قاطعانه بودن

منظور از قاطعانه بودن، عدم بروز خجالت و همینطور پرخاشگری است.

۳. منصفانه بودن

اگر با لحنی محکم خواسته تان را بیان کنید، اما خواسته ای که دارید منصفانه نبوده و طرف مقابل هم به هر دلیلی مثل ترس و خجالت خواسته شما را انجام داده، یعنی پرخاشگری کرده اید

۴. همدلی کردن

یادتان باشد که الزاما همیشه حق با شما نیست و همینطور همیشه هم نمی توانید طرف مقابل را درک کنید. بنابراین قبل از رفتار، سعی کنید خودتان را جای طرف مقابل بگذارید، کمی او را درک کنید و سپس حرف تان را بزنید یا پاسخ بدهید.



کارگاه رایگان

کارگاه روابط قاطع

دوشنبه ۱۱ اردیبهشت

ساعت ۱۸:۳۰

جهت ثبت نام به
پشتبان پیام دهید

شماره پشتیبان در تلگرام:

۰۹۱۲۹۹۶۳۳۳۷

تکرار و تمرین جملات قاطعانه

نوشتن روی کاغذ

نقش بازی کردن

اجرای آن در زندگی واقعی





سپاسی

بابت ہمراہی شما

