

Asertywność

Asertywność – to umiejętność wyrażenia samego siebie w sposób właściwy, jasny i bezpośredni, to szacunek dla siebie i dla innych ludzi.

Zachowania uległe – to takie, w których jedna osoba zezwala drugiej na udaremnienie realizacji swoich celów.

Zachowania agresywne – to takie, które udaremniają realizację celów innej osobie.

Zachowania manipulacyjne – to takie, które budowane są na fałszu, obłudzie, intrydze, przebiegłości.

„Ja nie jestem w porządku, ty jesteś w porządku” – **zachowanie uległe**.

„Ja jestem w porządku, ty nie jesteś w porządku” – **zachowanie agresywne**.

„Ja nie jestem w porządku, ty nie jesteś w porządku” – **zachowanie manipulacyjne**.

„Ja jestem w porządku, ty jesteś w porządku” – **zachowanie asertywne**.

Jak asertywnie powiedzieć „nie”:

1. Zaczynaj wypowiedź od wyraźnego, stanowczego i głośnego „nie”.
2. Wytlumacz i uzasadnij powód odmowy – ale się nie usprawiedliwiał.
3. Patrz prosto w oczy, nie uciekaj ze wzrokiem.
4. Pamiętaj, że masz prawo powiedzieć „nie”.
5. Kiedy powiedziałeś już „nie” – nie sprawiaj wrażenia, jakbyś czekał, żeby cię przekonywano, byś zmienił zdanie; daj do zrozumienia, że sprawa jest zamknięta.
6. Pamiętaj, że powiedziałeś „nie” w odpowiedzi na konkretną kwestię – nie odrzucaj osoby, która się z nią zwróciła.
7. Jeśli nie wiesz, co odpowiedzieć – albo jesteś zajęty czymś innym i nie masz czasu na zastanowienie się

– możesz zawsze odpowiedzieć: „Odpowiem ci później”; zyskujesz tym samym czas do namysłu.

8. Bierz odpowiedzialność za mówienie „nie”.
9. Poproś o więcej informacji – jeśli są ci one potrzebne, by zdecydować, czy chcesz odpowiedzieć „tak” czy „nie”.

Prawa człowieka wiążące się z asertywnością:

1. Prawo do robienia wszystkiego, co nie narusza praw innych ludzi.
2. Prawo do zachowania się w sposób asertywny lub nieasertywny.
3. Prawo do dokonywania wyboru w kwestii zaangażowania się w cudze problemy.
4. Prawo do zmiany zdania – bez konieczności usprawiedliwiania się.
5. Prawo do prywatności.
6. Prawo do wyrażenia swoich opinii i przekonań.
7. Prawo do myślenia dobrze o sobie.
8. Prawo do posiadania potrzeb i pragnień.
9. Prawo do marzeń.
10. Prawo do informacji oraz do powiedzenia „nie wiem”.
11. Prawo do dóbr i usług, za które się zapłaciło.
12. Prawo do niezależności i nieingerencji ze strony innych.
13. Prawo do odmowy i sprzeciwu oraz obrony własnego zdania.
14. Prawo do poszanowania ze strony innych – oraz do tego, by innych szanować.

Realizowane szkolenia w ramach programów europejskich

1. „**Niezależna ekspertyza ekonomiczna standardem dialogu społecznego w obliczu zmiany gospodarczej**”. Wzmocnienie potencjału adaptacyjnego przedsiębiorstw poprzez zaangażowanie przedstawicieli organizacji związkowych w działania mające na celu promowanie nowych rozwiązań w zakresie organizacji pracy, zarządzania zmianą gospodarczą oraz społecznej odpowiedzialności biznesu.

2. „**Promocja standardów odpowiedzialności społecznej w przedsiębiorstwach**”. Podniesienie umiejętności prowadzenia działań społecznie odpowiedzialnych przez przedsiębiorstwa poprzez dostarczenie im praktycznej wiedzy z tego obszaru oraz zwiększenia aktywności partnerów społecznych w obszarze kreowania i promocji standardów CSR.

3. „**Konstruktywny dialog – program rozwoju kompetencji liderów NSZZ „Solidarność”**”. Wzmocnienie potencjału NSZZ „Solidarność” poprzez podniesienie kompetencji członków i pracowników związku wszystkich szczebli uczestniczących w procesie dialogu społecznego. □

Lider dialogu autonomicznego

Ruszył projekt unijny mający na celu przeprowadzenie czteromodułowych szkoleń nt. podstaw prawnych dialogu społecznego. Szkolenie to nosić będzie tytuł „Lider dialogu autonomicznego – program rozwoju kompetencji działaczy szczebla zakładowego NSZZ Solidarność”. Więcej o całym projekcie napiszemy w kolejnym numerze szkoleniowego SIS. Pierwszym szkoleniowym elementem działań jest metodyczne przygotowanie trenerów do poprowadzenia tego cyklu szkoleń. Szkolenie merytoryczno-metodyczne rozpoczęło się dnia 23 października br. w Centrum Partnerstwa Społecznego na warszawskiej Sadybie. □



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ SPOŁECZNY



Konstruktywny dialog – program rozwoju kompetencji liderów NSZZ „Solidarność”
Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Szkolenia na temat wizerunku dla Podbeskidzia

W dniach 7-8 października odbyła się w Szczyrk (hotel „Skalite”) druga część szkolenia z zakresu wizerunku działacza związkowego dla członków Zarządu Regionu Podbeskidzie – z przewodniczącym Marcinem Tyrną na czele i odpowiadającym m.in. za szkolenia Janem Polakiem włącznie. Zajęcia, tak jak podczas części pierwszej (która

miała miejsce w marcu), prowadzone były w dwóch grupach przez dwie trenerki krajowego Działu Szkoleń: Marię Kościńską i Agnieszkę Kuraś-Steczyńską.

Celem szkolenia było pogłębienie wiedzy dotyczącej komunikacji interpersonalnej oraz wykorzystanie jej w codziennej działalności związkowej. Zajęcia miały charakter wykładów

oraz ćwiczeń praktycznych – również z wykorzystaniem kamery. Uczestnicy ćwiczyli umiejętności retoryczne (takie jak: przemawianie na zebraniach i zgromadzeniach, odpowiadanie na trudne pytania, kompetentne słuchanie – tzw. słuchanie aktywne).

W sumie w szkoleniu wzięły udział 24 osoby (11 oraz 13).

AKS

Metalowcy organizują się...

W dniach 7-9 października, w CS „Dal” na gdańskim Przymorzu, odbyło się trzydniowe szkolenie z zakresu rozwoju związku dla organizacji związkowych skupionych w Sekretariacie Metalowców.

W szkoleniu uczestniczyło 19 działaczy reprezentujących osiem organizacji związkowych z następujących zakładów: LZAE „Lumel” Zielona Góra, „Altrad” Siedlce, „Gillette

International” Łódź, „Philips Lighting” Piła, „Sandvik” Katowice, SKF Poznań, „Indesit” Łódź, „Nitroerg” Krupski Młyn. Zajęcia prowadził Janusz Zabiega z krajowego Działu Szkoleń.

Spotkanie rozpoczęło od przedstawienia się uczestników i krótkiej charakterystyki stanu uzwiązkowania w reprezentowanych na szkoleniu zakładach. Omówiono niezbędne

działania, które należy realizować, aby wysiłki na rzecz rozwoju organizacji zakładowych dawały najszybszy i lepszy efekt.

Po zapoznaniu się z przedstawioną przez prowadzącego propozycją strategii działania na rzecz rozwoju związku w zakładzie – uczestnicy napisali plany rozwoju dla swoich organizacji. Zaplanowano pozyskanie ok. 220 nowych członków.

JZ

...i ćwiczą ekonomię

W dniach 3-6 listopada, w związkowym Centrum Szkoleniowym „Dal” na gdańskim Przymorzu, odbyło się szkolenie ekonomiczne dla liderów organizacji skupionych w Sekretariacie Metalowców NSZZ „Solidarność”. Szkolenie to obejmowało grę w przedsiębiorstwo oraz elementy analizy ekonomicznej. Wzięło w nim udział 21 osób z 11 organizacji związkowych. Zajęcia prowadził Janusz Zabiega – trener krajowego Działu Szkoleń.

W pierwszej części szkolenia uczestnicy wzięli udział w symulacji funkcjonowania przedsiębiorstwa. Mieli możliwość założenia przedsiębiorstwa i śledzenia ekonomicznych efektów podejmowanych (samodzielnie) decyzji. Gra pozwoliła też zapoznać się z podstawami prowadzenia dokumentacji księgowej firmy – takimi jak bilans i rachunek wyników. W drugiej części uczestnicy zapoznali się z podstawowymi zasadami badania bilansu i

rachunku wyników (zmiany poziome, pionowe, odchylenia) oraz z zasadami korzystania z analizy wskaźnikowej (wskaźniki płynności, sprawności działania, wspomagania finansowego i rentowności). Szkolenie zakończyło się próbą stworzenia wstępnego raportu analizującego sytuację finansowo-ekonomiczną firmy.

JZ

Szkolenie negocjacyjne dla Wielkopolski Południowej



W dniach 7-9 października, w Gołuchowie (zabytkowy kompleks dawnej ordynacji Czartoryskich), odbyło się szkolenie negocjacyjne. Tradycyjnie składało się z części teoretycznej oraz praktycznych ćwiczeń.

W zajęciach wzięło udział 18 działaczy związkowych z terenu regionu; prowadził je Jan Plata-Przechlewski z Działu Szkoleń KK.



Na odnotowanie zasługuje zdyscyplinowanie i aktywność grupy.

Szkolenie otworzył przewodniczący Zarządu Regionu Jan Mosiński, zamknął – jego zastępca Grzegorz Majchrzak. Na początku i końcu zajęć obecny był również regionalny szef szkoleń Zenon Borowski.

jpp

Szkolenie dla Ziemi Przemyskiej

W dniach 28-29 października 2009 r. Region Ziemia Przemyska NSZZ „Solidarność” zorganizował w Horyńcu Zdroju kolejne szkolenie pt. „Świadome kształtowanie wizerunku działacza związkowego – cz. II”.

Uczestników było tym razem wyjątkowo dużo: aż 32 osoby; wśród nich znalazła się liczna grupa związkowców z PKP Cargo (15 osób). Uwarunkowania liczebnościowe i ograniczenia czasowe wpłynęły na zmodernizowanie przez prowadzącą konspektu zajęć.

Dwudniowe szkolenie w dużej mierze poświęcone było ćwiczeniom z retoryki i emisji głosu. Każdy z uczestników mógł sprawdzić swoje umiejętności w poprawnym budowaniu zdań, wygłaszaniu przemówień – a także przemawianiu podczas zebrani związkowych. Bardzo dobrze zostały przyjęte dodatkowe zagadnienia z zakresu stresu i panowania nad emocjami.

Zajęcia prowadziła Maria Kościńska – trener Działu Szkoleń Komisji Krajowej NSZZ „Solidarność”.

MK