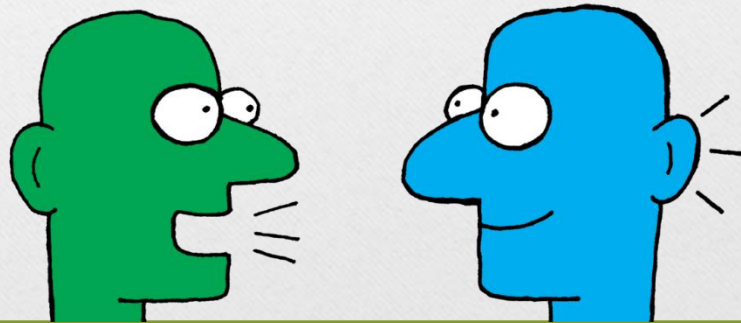


Asertivitou proti stresu

beseda





Dňa 15.4.2016 sa v našom zariadení uskutočnila beseda na tému **asertivita**. Besedy sa zúčastnili dievčatá, ktoré sa pod vedením zamestnancov zodpovedne pripravujú na možnosť samostatnejšieho života v Zariadení podporovaného bývania.

Spoločne sme sa naučili rozlišovať agresívne a pasívne správanie, ktoré vedú k narušeniu medziľudských vzťahov a sú zdrojom stresu, a osvojili si zásady asertívnej komunikácie, pričom nechýbal ani praktický nácvik v podobe tvorby dialógov či hrania rolí.



Samozrejme nechýbalo ani malé občerstvenie ako káva a chutný koláčik, za ktoré vd'acíme Katke a jej terapeutke ☺

Všetkým zúčastneným prajeme veľa šťastia pri plnení svojich snov!

