

**תוכנית לימודים מפורטת: קורס אסרטיביות, 40 שעות**

מספר השעות	שעות הלימוד	שם המרצה	פירוט נושאי הלימוד	תאריך	מפגש
8	08:15-16:00		גישה אסרטיבית מהי אסרטיביות ושפת הגוף	17/12/17	1
8	08:15-16:00		אסרטיביות כתורמת לחיים האישיים המרכיב הרגשי של אסרטיביות, פיתוח מודעות רגשית	24/12/17	2
8	08:15-16:00		אסרטיביות בעבודה כמנוף, תרומת האסרטיביות לשיפור תפקוד העובד זיהוי מחשבות א-רציונאליות, חשיבה נכונה	31/12/17	3
8	08:15-16:00		התגברות על הרגלים/ שינוי מוצלח- פילוסופיה אסרטיבית, היכולת לבצע שינוי	7/1/17	4
8	08:15-16:00		ניתוח אירועים מהגישה היומיומית תרגול קבוצתי לפיתוח אסרטיביות	14/1/17	5

\*\*\*\* ייתכנו שינויים במערכת השעות