

**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	19/3/17	1
8	08:15-16:00		אסרטיביות כתורמת לחיים האישיים המרכיב הרגשי של אסרטיביות, פיתוח מודעות רגשית	20/3/17	2
8	08:15-16:00		אסרטיביות בעבודה כמנוף, תרומת האסרטיביות לשיפור תפקוד העובד זיהוי מחשבות א-רציונאליות, חשיבה נכונה	21/3/17	3
8	08:15-16:00		התגברות על הרגלים/ שינוי מוצלח- פילוסופיה אסרטיבית, היכולת לבצע שינוי	22/3/17	4
8	08:15-16:00		ניתוח אירועים מהגישה היומיומית תרגול קבוצתי לפיתוח אסרטיביות	23/3/17	5

\*\*\*\*\* ייתכנו שינויים במערכת השעות