

## Kdo sem

Sem Darja Fišer.



Znamo reči *ne*? Največkrat ne znamo. In se zapletamo v mrežo, ki nas vedno bolj utesnjuje. Izgubljam besede »v prazno«, kot radi rečemo.

### Namen delavnice:

Kako našo komunikacijo narediti učinkovito in uspešno, da bomo postavili pravo besedo na pravo mesto v pravem trenutku?

Kaj pomeni biti asertiven in kako biti asertiven v komunikaciji, kako se postaviti zase v besedah in se ne pustiti zaplesti v mrežo. Vse to bomo izkušali na 3. Izkusveni delavnici, ki bo pripomogla, da bomo uspešni in učinkoviti in predvsem, da bomo brez slabega občutka znali reči *ne*, takrat, ko je to potrebno.

Sem človek, ki me je življenje že velikokrat preizkusilo v mojem bistvu, mojem razmišljanju in mojem ravnanju. In iz vsake situacije sem se učila, se učim in se bom učila. Vedno. Hvaležna sem za vsako izkušnjo, ki sem jo pridobila kot socialna delavka, kot managerka, kot tolmačica slovenskega znakovnega jezika, kot vzgojiteljica otrok z motnjo v razvoju, kot svetovalka, kot vodja projektov, kot članica različnih komisij na lokalni in državni ravni.

Tako sem vesela vsakogar, ki je pripravljen sodelovati z mano – individualno ali skupinsko, saj si s tem daje možnost, da postane boljši, bolj kompetenten posameznik, ki lažje zmora obvladovati svoje življenje in delo.



**DAFTIS Darja FIŠER, s.p.**

Šercerjeva 1

3320 Velenje

Telefon: 041-333-982

E-pošta: [dfiser@siol.net](mailto:dfiser@siol.net)

Splet: [www.daftis.si](http://www.daftis.si)



## ASERTIVNA KOMUNIKACIJA

= BITI JAZ

*Osebnostna  
izkusvena delavnica*

*DAFTIS Darja FIŠER s. p.  
Velenje*



**Učimo se vse življenje. Še posebej pomembno je, da se učimo ZA življenje. Da obnavljamo, nadgrajujemo in razvijamo svoje potenciale, ki jih imamo in s katerimi kakovostno opravljamo svoje delo.**

---

*»V tisto, kar izkusimo, verjamemo. Ko preizkušamo svoje meje, zaupamo in rastemo. Tisto, kar doživimo, nam ostane. Izkušnja spreminja..«*

---

**Cilji izkustvene delavnice ASERTIVNA KOMUNIKACIJA = BITI JAZ:**

- spoznati svoj način komunikacije, opredeliti njegovo uspešnost in učinkovitost;
- preverjati svojo komunikacijo v različnih situacijah;
- spoznati asertivnost;
- naučiti se skozi vaje in trening asertivnosti asertivne komunikacije;
- naučiti se reči ne, ko je to potrebno;
- izboljšati svojo komunikacijo na vseh ravneh.



*Asertivna komunikacija = biti jaz*

**Vzemimo si torej čas, da ponegujemo tudi svojo osebnost, svojo samopodobo, privoščimo si svojstven način motivacije, odstranimo elemente stresa, postavimo se zase v svoji komunikaciji in sprostimo se ter nadredimo prostor novim mislim v sebi, naredimo prostor biti jaz in sledimo sebi.**

**Verificirana delavnica**

**Verificiran program z 0,5 točke pri Socialni zbornici Slovenije.**