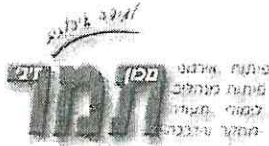


מערכת שעות לקורס:

2836 אסרטיביות - ערב - 40 שעות

קוד: 0

מס' התחלה סיום	נושא	שעות	מרצה	כיתה	משוב (5 גבוה)
17/12/2019 יום שלישי	שלושה סגנונות תגובה אגרסיביות, פאסיביות ואסרטיביות. פילוסופיית הגישה האסרטיבית	4	(ללא מרצה)	כתומה	1 2 3 4 5
24/12/2019 יום שלישי	מהי התנהגות אסרטיבית	4	(ללא מרצה)	כתומה	1 2 3 4 5
31/12/2019 יום שלישי	הצגת הגישה החיובית- מחשבות חיוביות	4	(ללא מרצה)	כתומה	1 2 3 4 5
07/01/2020 יום שלישי	אסרטיביות כתורמת לחיים האישיים / אסרטיביות בזוגיות	4	(ללא מרצה)	כתומה	1 2 3 4 5
14/01/2020 יום שלישי	שליטה עצמית ואסרטיביות / שינוי בהתנהגות- בחירה במילים אסרטיביות	4	(ללא מרצה)	כתומה	1 2 3 4 5
21/01/2020 יום שלישי	אסרטיביות ושפת הגוף	4	(ללא מרצה)	כתומה	1 2 3 4 5
28/01/2020 יום שלישי	אסרטיביות בעבודה כמנוף, תרומת האסרטיביות לשיפור תפקוד העובד	4	(ללא מרצה)	כתומה	1 2 3 4 5
04/02/2020 יום שלישי	התגברות על הרגלים התגברות על מבוכה	4	(ללא מרצה)	כתומה	1 2 3 4 5



מערכת שעות לקורס:

2836 אסרטיביות - ערב - 40 שעות

קוד: 0

מס' התחלה סיום	נושא	שעות	מלצה	כיתה	משוב (5 גבוה)		
9	11/02/2020 יום שלישי	17:00 - 20:15	כעס ושליטה או שליטה בכעס	4	(ללא מרצה)	כתומה	1 2 3 4 5
10	18/02/2020 יום שלישי	17:00 - 20:15	ניתוח אירועים מהגישה היומיומית	4	(ללא מרצה)	כתומה	1 2 3 4 5

ביבליוגרפיה:

מעימות להידברות (תקשורת אסרטיבית) הוצאת מטר, דבורה טאנן

כישורי חיים\ פיתוח זהות אישית, הוצאת רמות, מיכל רוזמן

סדר יום: