



מכון הנרייטה סאלד  
המכון הארצי למחקר במדעי ההתנהגות

## אסרטיביות (40 שעות)

### מוכר לגמול השתלמות

(באישור הועדה לגמול השתלמות בראשות בני רגב)



**אסרטיביות**  
**כללי**  
**19.12.21 - 10.10.21**  
**20:00 - 16:45**  
**10**  
**ראשון**  
**720 ש"ל למשתתפת/ת**  
**מגוון מרצים**

**שם הקורס:**  
**קהל יעד:**  
**תאריכים:**  
**שעות לימוד:**  
**מספר מפגשים:**  
**ימי לימוד:**  
**עלות:**  
**מרצה:**

### **מטרת הקורס:**

אסרטיביות הינה דרך התנהגותית המתבטאת בעשייה יומיומית, ביכולת לקחת יוזמה וליטול סיכונים וכן באופן שבו אנו מתרגמים רצונות למילים. מטרת הקורס היא להקנות כלים ומיומנויות בתקשורת מתוך גישה אסרטיבית ליצירת אקלים תקשורתי בריא, המחליף את הקונפליקטים, הכעסים והמרירות.

### **נושאי הלימוד:**

- מהי גישה אסרטיבית
- סגנונות גישה אסרטיביים
- כעס, שליטה ואסרטיביות
- אסרטיביות ככלי למינוף עצמי
- תרגילים באסרטיביות
- אסרטיביות ושפת גוף
- אסרטיביות וזוגיות

מכון הנרייטה סאלד | המכון הארצי למחקר במדעי ההתנהגות | | [www.szold.org.il](http://www.szold.org.il)

[danitf@szold.org.il](mailto:danitf@szold.org.il)