

# Szkoła asertywności

[Strona główna](#) » [Patronaty](#) » Szkoła asertywności

"Szkoła asertywności" czyli jak powiedzieć "nie" bez wyrzutów sumienia to temat kolejnej konferencji "Sukces Pisany Szminką", która odbędzie się 5 lipca w Hotelu Sheraton w Warszawie. Gościem specjalnym konferencji będzie Dorota Zawadzka i dr Joanna Heidtman



*Szkoła asertywności*

**Dorota Zawadzka**, najbardziej znana polska psycholog zajmująca się wychowaniem dzieci. Jej liczne, szalenie popularne programy telewizyjne, a zwłaszcza "Superniania", pomogły tysiącom matek poradzić sobie z kłopotami rodzicielskimi. Dorota Zawadzka angażuje się w wiele projektów społecznych, które stają w obronie krzywdzonych dzieci, jak choćby kampania "Kocham, nie biję".

**Dr Joanna Heidtman** - psycholog i socjolog. Doktor nauk humanistycznych. Wiedzę i doświadczenie zdobywała min. w University of South Carolina i w Cornell University w USA. W Pracowni Badania Procesów Grupowych na Uniwersytecie Jagiellońskim prowadziła przez ponad 10 lat badania dotyczące konfliktów i dynamiki grupowej. Współpracuje z TVP, TVN, TVN24 oraz z portalami Onet.pl i Wp.pl. Ceniąc sobie rozmowy radiowe ze słuchaczami, w radiowej Trójce występuje jako gość w audycjach Grażyny Dobroń Dobronocka i Instrukcja obsługi człowieka.

### **Korzyści:**

- Nauczysz się wyrażać swoje myśli, uczucia, przekonania bez odczuwania wewnętrznego dyskomfortu i nie lekceważąc rozmówców.
- W sytuacjach konfliktowych, osiągać kompromis, bez poświęcania własnej godności i rezygnacji z uznanych wartości.
- Będziesz umiała powiedzieć „nie”, bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku.

Ponadto dowiesz się jak z satysfakcją i sukcesem wychowywać dzieci oraz jak efektywnie spędzać czas z rodziną będąc zapracowanym rodzicem.

### **Atrakcje:**

niezwykle przyjemna niespodzianka od Häagen-Dazs do wygrania m.in: tydzień z Nissanem JUKE oraz kolacja przygotowana przez mistrzów kuchni Hotelu Sheraton przy akompaniamencie Carlo Rossi.

### **Program:**

- 18:00 - rejestracja
- 18:10 - sesja networkingowa
- 18:25 - powitanie uczestniczek oraz niezwykle przyjemna niespodzianka od Häagen-Dazs
- 18:30 - Prezentacja Oriflame - Twoje domowe SPA - Magdalena Świerczyńska - Niezależny Dyrektor Klubu Oriflame
- 18:35 - "Czy na pewno potrafisz zadbać o bezpieczeństwo swojego dziecka?". "Mam bardzo udane życie seksualne! - czy podpiszesz się pod tym stwierdzeniem?" - Marta van der Toolen Prezes FertMedica

### **Część merytoryczna:**

18:40 Mistrzynie asertywności - warsztaty prowadzone przez dr Joannę Heidtman - psycholog i socjolog

- mój cel, moje emocje, autentyczność
- świadomość siebie
- umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń
- jak radzić sobie z poczuciem winy i manipulacją
- świadome odmawianie

19:30 Dziecko mój sukces - wywiad z Dorotą Zawadzką prowadzi Olga Kozierowska

### **Część rozrywkowa:**

- 20:15 Carpe Diem - prezentacja zabiegu zaffiro w wykonaniu Dr Magdaleny Opadczuk.
- 20:30 Kolacja przygotowana przez Mistrzów Kuchni Hotelu Shearton przy akompaniamencie Carlo Rossi
- 21:00 Loteria nagród

Inwestycja: 50 pln/bilet

Konieczna rejestracja: [konferencje@sukcespisanyszminka.pl](mailto:konferencje@sukcespisanyszminka.pl)

Liczba miejsc ograniczona!

Partnerzy strategiczni:

Patroni medialni: m.in. [Milionkobiet.pl](http://Milionkobiet.pl)

**Milion  
Kobiet.pl**