

Vás zve na jednodenní školení

„ASERTIVITA V PRAXI“



CÍL ŠKOLENÍ

- Asertivní komunikace a její využití v běžném i pracovním životě.
- Umět říct NE.
- Zvládnout základní asertivní techniky.
- Řešení konfliktních a problémových situací, do kterých jste se dostal/a nebo které Vás čekají.
- Umět se prosadit před skupinou lidí.
- Posílení vlastní sebejistoty.
- Snížit úroveň stresu pomocí asertivního chování.

KOMU JE ŠKOLENÍ URČENO?

Toto praktické školení je určeno především pro ty, kteří chtějí změnu. Naučíte se odolávat manipulativnímu chování, přijímat chválu a oceňovat ostatní, reagovat přiměřeně na kritiku, sami kritizovat, je-li to třeba, prosazovat přiměřeně vlastní požadavky, říkat NE bez pocitu viny. Získáte zdravé sebevědomí a přestanete se trápit zbytečně!

METODY

Kurz Asertivita v praxi je postaven na praktickém procvičování asertivních technik na konkrétních situacích účastníků

Účastníci jsou spoluvůdci programu a v jeho průběhu řeší praktické problémy formou rolových her a skupinových prací. Společně s lektorem hledají nejlepší způsoby překonávání obtíží.

OBSAH

Asertivita v každodenním životě

- Definice situací, které jsou pro Vás obtížné
- Principy a pravidla asertivity
- Jak nebyť pasivní ani agresivní?
- Empatie – dovednost vcítit se do druhého
- Jak rozpoznat manipulaci a jak se jí bránit?

- Asertivní techniky – nácvik situací s odlišnými reakcemi
- Jak vyjádřit své pocity otevřeně

Komunikační situace a jejich ASERTIVNÍ zvládnání

- Jak prosadit svůj názor (řešení) a překonat vnitřní obavy z jeho neúspěšného prosazení
- Jak vyjádřit nesouhlas s názorem druhých lidí, zejména nadřízených, jak korektně odmítnout úkol
- Jak vyslovit nespokojenost, poukázat na chybu, odmítnout postup atp.
- Vypořádejte se s tím, aneb jak sdělit a přijmout nepříjemnou zprávu – zpětnou vazbu
- Praktické metody řešení konkrétních situací v průběhu tréninku

ČAS A MÍSTO KONÁNÍ: 19.dubna 2012, 9:00 – 17:00, učebna Surovárna

Školící středisko v Kongresovém centru společnosti Kovosteel, s.r.o.

KAPACITA ŠKOLENÍ: 12 motivovaných účastníků

CENA: 4.495 Kč včetně DPH (kompletní zajištění účastníků – učební pomůcky, občerstvení)

LEKTOR: Mgr. Pavel Pefek

PŘIHLÁŠKY A INFORMACE: rezervace@kovosteel.cz nebo na telefonu **572 419 738**.

Uzávěrka přihlášek je týden před konáním.

Veškeré informace najdete na: www.kovosteel.cz .