

České Švýcarsko o.p.s. vás srdečně zve na kurz

# Základy asertivní komunikace

Asertivita je umění se prosadit a zároveň respektovat potřeby druhých. Když dobře rozumíme tomu, co se v nás odehrává i k jakým cílům směřujeme, dokážeme věnovat obdobný prostor i našim partnerům. Předností asertivní komunikace je to, že vede ke spolupráci. Zkusme si tedy osvojit její principy – pojdme spolupracovat!

## 17. 10. 2014 v Domě Českého Švýcarska v Krásné Lípě

### Obsah kurzu:

- Problematické momenty a situace – jak v nich uspět?
- Agresivita, únik, asertivita – vnímáme správně rozdíly?
- Vymezení konfliktu a potřeba odolávání nátlaku
- Utajené motivace, pozice a zájmy zúčastněných
- Význam asertivního jednání a asertivní desatero
- Aktivní řízení dialogu - jak na porozumění
- Konstruktivní a destruktivní kritika a reakce na ně
- Sebevědomé jednání a respekt vůči druhým

### Cíle kurzu:

- Zpřehlednění a vysvětlení možností jednání, které máme v průběhu útočné či pro nás obecně jinak nepříjemné komunikace
- Rozšíření dovedností účastníků trénováním reakcí za okolností, kdy jsme napadáni, manipulováni, neadekvátně kritizováni nebo se účastníme konfliktní a vyhocené komunikace
- Ověření si (s možností využití videokamery) svých schopností přesvědčit a být zároveň empatický
- Trénování vhodné volby asertivních taktik a řešení problémů s následnou okamžitou zpětnou vazbou lektorky i účastníků kurzu

Cena: 250Kč

Účast v kurzu je z kapacitních důvodů možná pouze po přihlášení.

Bližší informace a přihlášení: Mgr. Kristýna Hofmanová, 777 819 188, [kristyna.hofmanová@ceskesvycarsko.cz](mailto:kristyna.hofmanová@ceskesvycarsko.cz)

