



<b>Název:</b>	<b>Asertivitou proti stresu</b>
<b>Komu je program určen:</b>	Všem těm, kteří chtějí umět eliminovat stres vznikající ze sociálního kontaktu, kdo se při kontaktu s ostatními chtějí cítit přirozeně a partnersky, kteří chtějí umět na rovinu a přitom nezraňujícím způsobem říkat to, co si doopravdy myslí a co cítí, kteří se chtějí naučit lépe zvládat situace, v nichž se cítí nepohodlně, a kteří se chtějí umět bránit agresivitě nebo manipulaci ve svém okolí
<b>Co získáte pro praxi:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Uvědomíte si vliv způsobu komunikace na lidskou psychiku</li><li>▪ Poznáte specifika jednotlivých typů chování a naučíte se je identifikovat</li><li>▪ Odhalíte výhody asertivního jednání</li><li>▪ Prohloubíte svou dovednost základních asertivních reakcí</li><li>▪ Posílíte své umění asertivní komunikace a aktivního naslouchání</li><li>▪ Naučíte se uplatňovat zásady asertivního přístupu při zvládání konfliktů</li><li>▪ Zdokonalíte se v podávání a přijímání kritiky</li><li>▪ Rozšíříte svou dovednost reagovat na neoprávněné požadavky</li><li>▪ Naučíte se říkat NE bez pocitů viny</li></ul>
<b>Obsah programu:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Stresory plynoucí z mezilidské komunikace</li><li>▪ Čtyři typy chování (trénink konkrétních situací)<ul style="list-style-type: none"><li>▪ pasivita</li><li>▪ agresivita</li><li>▪ manipulace</li><li>▪ asertivita</li></ul></li><li>▪ Co je asertivita?</li><li>▪ Asertivní verbální komunikace</li><li>▪ Asertivní neverbální komunikace</li><li>▪ Asertivní etudy</li><li>▪ Jednoduché asertivní reakce<ul style="list-style-type: none"><li>▪ reakce zpětnou vazbou</li><li>▪ asertivní NE</li><li>▪ technika přeskakující gramodesky</li><li>▪ přijímání kritiky</li></ul></li><li>▪ Základní asertivní práva</li><li>▪ Význam asertivní komunikace a přístupu při předcházení konfliktům</li><li>▪ Návčiv asertivity při obtížných situacích se spolupracovníky</li></ul>
<b>Lektor:</b>	<b>PaedDr. Lenka Fasterová</b>
<b>Rozsah:</b>	2 dny od 9:00 do 16:00 hod
<b>Datum a místo konání:</b>	V sídle klienta, nebo dle dohody
<b>Garant semináře:</b>	Ing. Zdeněk Michálek, Mail: <a href="mailto:zmichalek@hmpartners.cz">zmichalek@hmpartners.cz</a> , Tel: 606 760 130