



<b>Název</b>	<b>Asertivní jednání a komunikace</b>
<b>Komu je program určen</b>	Lidem, kteří chtějí zlepšit své umění komunikace
<b>Co získáte pro praxi</b>	<p>Poznáte specifika jednotlivých typů chování a naučíte se je identifikovat</p> <p>Odhalíte výhody asertivního jednání a komunikace.</p> <p>Porozumíte nutnosti proaktivního přístupu a osobní odpovědnosti pro aplikaci asertivity v praxi.</p> <p>Prohloubíte svou dovednost základních asertivních reakcí.</p> <p>Rozšíříte svou dovednost uplatňovat asertivní přístup a komunikaci v obtížných situacích na pracovišti.</p>
<b>Obsah programu</b>	<p><b>Podstata asertivity</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Standardní reakce člověka pod tlakem.</li><li>• Stres a asertivita.</li></ul> <p><b>Styly sociálního jednání</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasivita.</li><li>• Agresivita.</li><li>• Manipulace.</li><li>• Asertivita.</li></ul> <p><b>Asertivita – stop manipulacím</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Můj osobní postoj.</li><li>• Proaktivní jednání.</li><li>• Typy manipulativního dotazování.</li></ul> <p><b>Asertivní lidská práva</b></p> <p><b>Asertivní formy chování</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Optimální styl komunikace.</li><li>• Asertivní verbální komunikace.</li><li>• Asertivní neverbální komunikace.</li><li>• Asertivní etudy.</li></ul> <p><b>Asertivní techniky vhodné pro pracovní praxi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reakce asertivní zpětnou vazbou.</li><li>• Asertivní technika „otevřených dveří“ (zvládání negativních emocí).</li><li>• Jak se vyrovnat s kritikou.</li><li>• Technika „scénář“.</li><li>• Umění říci „ne“.</li><li>• Technika „gramofonové desky“.</li></ul>



	<b>Pracovní asertivita</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Využití asertivity při práci v týmu.</li><li>• Asertivní přístup v obtížných komunikačních situacích.</li><li>• Asertivita při řešení konfliktů.</li></ul>
<b>Lektor</b>	<b>PaedDr. Lenka Fasterová</b>
<b>Rozsah a termín</b>	<b>2 dny (16 hodin) / termín a čas dle dohody s klientem.</b>
<b>Místo realizace</b>	Dle dohody s klientem.
<b>Kontaktní osoba</b>	<b>Ing. Zdeněk Michálek</b> Mobil: + 420 606 760 130 E-mail: <a href="mailto:zmichalek@hmpartners.cz">zmichalek@hmpartners.cz</a>

**Poznámka:**

**Optimální verze pro skupinu 8 – 12 účastníků na dva dny, vedení kurzu je interaktivní s řadou cvičení, skupinových prací, případových studií, rolových her a tréninků.**