



Pozvánka na kurz

Název: Jak zvládat stresové situace, jak argumentovat, asertivita

Anotace: Během kurzu budete mít možnost si uvědomit vlastní myšlenkové modely a návyky, které Vás brzdí nebo které Vám naopak pomáhají při osobním rozvoji. Chcete-li být spokojeni a úspěšní, měli byste umět jasně sdělit, co od druhých žádáte a co jim nabízíte.

Forma: Prezenční

Termín: st 14. 5. 2025, 8:00 - 15:30

Rozsah: 1 den, 8 hodin

Místo: DTO CZ, s.r.o., Mariánské náměstí 480/5, Ostrava-Mariánské Hory

Manažer: **Bc. Eva Gdulová**
595 620 145
e.gdulova@dtocz.cz

Cena: 3 630 Kč

Obsah: Cíl kurzu:
Naučit se jasně, konkrétně a intuitivně vyhledávat řešení a vyhybat se tak nadměrnému stresu.
Obsah:

- Co je stres
- Jak se vyrovnáváme se stresem
- Jak uvolňovat stres, jak mu předcházet
- Jak dosáhnout klidu a nadhledu
- Posílení sebevědomí a sebehodnoty
- Jak se vyjadřovat s jistotou
- Jak být spokojený ve svém projevu a působit důvěřivě
- Verbální a neverbální komunikace
- Asertivita
- Asertivní techniky

Lektoři: PhD. Ivana SEBEROVÁ - pracuje jako lektorka v oblasti osobnostního rozvoje. Realizuje tréninky manažerských dovedností, řízení lidských zdrojů, oborů komunikace, rozvoje motivace a týmové práce.

Poznámka: Prezence: 7.45 - 8.00 hodin
V ceně kurzu "Jak zvládat stresové situace, jak argumentovat, asertivita" jsou zahrnuty základní učební texty a malé občerstvení.
Na závěr kurzu "Jak zvládat stresové situace, jak argumentovat, asertivita" obdrží účastníci osvědčení o absolvování.
AKCI PRO VÁS PŘIPRAVÍME I NA KLÍČ