

Pozvánka na kurz

Název: Asertivita

"Nejsem tím, co se mi přihodilo, ale tím, čím jsem se rozhodl stát." — Carl Gustav Jung

Anotace: Společně s námi se můžete stát asertivnější a sebevědomější lidé.

Forma: Prezenční

Termín: st 5. 2. 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: Na první dojem se zdá, že umíme komunikovat, protože už jsme se to přece naučili v dětství. Mluvíme spolu a převážně mluvíme i stejným jazykem. Přesto je zřejmé, že si často nerozumíme. Chodíme do školy, abychom se naučili porozumět světu a jeho zákonitostem. Učíme se, jak fungovat, učíme se rolím a také se přizpůsobovat. Nikdo nám ale pořádně nevysvětlil, že základ všeho je v tom, že poznáme nejlépe sami sebe. Je třeba začít u nás samotných. Poznat se a porozumět. Jakmile toto dokážeme, bez problémů si nastavíme hranice, víme, kdy říci NE, jak komunikovat apod. Společně s námi se můžete stát asertivnější a sebevědomější lidé. O čem to bude?

- Podíváme se na to, jak funguje komunikace mezi lidmi
- Poznáme více sami sebe
- Zjistíme, co znamená být pasivní, agresivní či vědomě asertivní
- Poznáme, co znamená pozitivní psychologie a také důvody, proč se to konkrétně zrovna nám v některých případech nedaří
- Naučíme se formulovat a vyjadřovat své emoce
- Zjistíme, jak naše hodnota souvisí a asertivitou
- Jak podpořit své sebevědomí
- A také, jak pracovat s kritikou

Vše probíhá interaktivně, diskuze, práce ve skupinách, projektivní metody atd. vždy s ohledem na aktuální potřeby konkrétní skupiny.

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

Poznámka: Prezenze: 7:45 - 8:00 hodin
Výuka: 8:00 - 15:30 hodin
V ceně školení "ASERTIVITA" jsou zahrnuty základní učební texty a malé občerstvení. Na závěr školení "ASERTIVITA" obdrží účastníci osvědčení o absolvování.
AKCI PRO VÁS PŘIPRAVÍME I NA KLÍČ