

**Název:** Asertivita: klid, jistota a respekt v komunikaci

**Termín:** 25. 2. 2026 - 08:00 - 15:30

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

**Rozsah:** 1 den, 8 hodin

**Forma:** Prezenční

**Cena:** 3 751 Kč vč. 21% DPH

**Lektor:** PhDr. Ivana Seberová

**Manažer:** Bc. Eva GDULOVÁ  
Tel: (+420) 595 620 111; (+420) 595 620 145  
E-mail: [e.gdulova@dtocz.cz](mailto:e.gdulova@dtocz.cz)

*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.*

## Obsah

O čem to bude?

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

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

## Poznámka:

Prezence: 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

---

**Organizátor:** DTO CZ, s.r.o., Mariánské náměstí 480/5, 709 00 Ostrava