

Název:	Asertivita v praxi - společně s námi se můžete stát asertivnější a sebevědomější lidé		
Termín:	23. 9. 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		

Asertivita je schopnost vyjadřovat své názory, potřeby a emoce otevřeně, s klidem a respektem - bez zbytečných konfliktů, výčitek nebo pocitu viny. Pomáhá budovat zdravé pracovní vztahy, zvládat náročné situace a posilovat vzájemnou důvěru. V průběhu praktického workshopu účastníci poznají svůj komunikační styl, naučí se rozlišovat mezi pasivním, agresivním a asertivním jednáním a pochopí, jak jejich postoje, emoce a sebevědomí ovlivňují každodenní komunikaci. Zaměříme se na rozvoj zdravé sebevědomí, nastavování osobních hranic, zvládnutí kritiky i konstruktivní vyjadřování vlastních potřeb a emocí.

Obsah

1. Jak funguje komunikace mezi lidmi

1. Jak vzniká naše komunikační chování.
2. Proč si lidé stejné situace vykládají odlišně.
3. Jak emoce ovlivňují způsob komunikace.
4. Nejčastější příčiny nedorozumění a konfliktů.

2. Poznejte sami sebe

1. Sebepoznání jako základ asertivního jednání.
2. Naše potřeby, hodnoty a přesvědčení.
3. Jak reagujeme pod tlakem.
4. Co ovlivňuje naše rozhodování a vystupování.

3. Komunikační styly

1. Pasivní komunikace - proč často ustupujeme.
2. Agresivní komunikace - proč nevede ke spolupráci.
3. Pasivně-agresivní chování a jeho dopady.
4. Asertivní komunikace jako cesta ke zdravým vztahům.
5. Kdy je který styl nejčastěji používán.

4. Pozitivní psychologie v každodenním životě

1. Jak naše myšlení ovlivňuje chování.
2. Vnitřní dialog a jeho dopad na sebevědomí.
3. Nejčastější mentální bariéry.
4. Jak budovat psychickou odolnost a větší vnitřní klid.

5. Emoce pod kontrolou

1. Jak rozpoznat vlastní emoce.
2. Jak je vhodně pojmenovat a vyjadřovat.
3. Rozdíl mezi emocí a reakcí.
4. Jak zvládat vypjaté komunikační situace.

6. Sebehodnota a zdravé sebevědomí

1. Co je zdravá sebehodnota.
2. Jak souvisí sebevědomí s asertivitou.
3. Jak si nastavovat zdravé hranice.
4. Jak posilovat vlastní jistotu bez přehnaného sebeprosazování.

7. Praktická asertivita

1. Jak říkat „ne“ bez pocitu viny.
2. Jak vyjádřit svůj názor s respektem.
3. Jak požádat o změnu nebo pomoc.
4. Jak prosazovat své potřeby profesionálním způsobem.
5. Asertivní práva a jejich využití v praxi.

8. Jak pracovat s kritikou

1. Jak přijímat oprávněnou kritiku.
2. Jak reagovat na neoprávněnou nebo manipulativní kritiku.
3. Jak poskytovat zpětnou vazbu druhým.
4. Jak zvládat konfliktní rozhovory s nadhledem.

9. Praktický nácvik asertivního jednání

1. Modelové situace z pracovního prostředí.
2. Trénink asertivních technik.
3. Nejčastější chyby a jak se jim vyhnout.
4. Individuální doporučení pro další rozvoj.

10. Co můžete změnit hned po školení

1. Jednoduché techniky pro každodenní komunikaci.
2. Osobní akční plán.
3. Jak dlouhodobě rozvíjet sebejistotu, klid a respekt v komunikaci.

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 v praxi' jsou zahrnuty základní učební texty a malé občerstvení.

Na závěr školení 'ASERTIVITA v praxi' 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