DTO CZ
VZDĚLÁVACÍ A PORADENSKÁ
SPOLEČNOST

Pozvánka na kurz

Název:	**Jak zvládat stresové situace, jak argumentovat, asertivita**
Anotace:	
Forma:	Prezenční
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:	**2 965 Kč**
Obsah:	Cíl kurzu: Naučit se jasně a konkrétně a intuitivně vyhledávat řešení a vyhýbat 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 sebedůvěry a sebehodnoty - Jak se vyjadřovat s jistotou - Jak být spokojený ve svém projevu a působit důvěřivě - Verbální a neverbální komunikace - Asertivita - Asertivní techniky Během semináře budete mít možnost si uvědomit vlastní myšlenkové modely a návyky, které Vás brzdí nebo které Vám naopak pomáhají při osobním rozvoji. Chcete-li být spokojení a úspěšní, měli byste umět jasně sdělit, co od druhých žádáte a co jim nabízíte.
Lektoři:	PhD. Ivana SEBEROVÁ
Poznámka:	Prezence: 7.45 - 8.00 hodin Výuka: 8.00 - 15.30 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