

Pozvánka na kurz

Název:	Asertivita Pojďme se stát asertivními – asertivita v nás
Anotace:	Společně s námi se můžete stát asertivnější a sebevědomější lidé.
Forma:	Prezenční
Rozsah:	1 den, 8 hodin
Místo:	DTC CZ, s.r.o., Mariánské náměstí 480/5, Ostrava-Mariánské Hory
Manažer:	Bc. Eva Gdulová 595 620 145 e.gdulova@dtocz.cz
Cena:	3 388 Kč
Obsah:	"Nejsem tím, co se mi přihodilo, ale tím, čím jsem se rozhodl stát." — Carl Gustav Jung 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:	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