



Asertivita v praxi

Úvod

Intenzivní výcvikový kurz, který umožní lépe pochopit a řídit vztahy, efektivně jednat a účinně se prosazovat v jednání s lidmi. Naučí Vás chápat asertivitu jako životní postoj vedoucí k lepšímu pochopení sebe sama a svých vztahů k okolí, používat asertivitu jako metodu, která pomáhá předcházet frustraci a zvyšovat produktivitu práce.

Cíle

- Absolvent kurzu bude schopen lépe hájit a prosazovat zájmy své, svého týmu, zlepšit své vztahy s druhými lidmi a lépe čelit manipulativnímu jednání.

Obsah

Asertivní jednání jako metoda řízení mezilidských vztahů

- definice asertivity, možnosti použití (výhody a rizika),
- základní pravidla asertivity,
- asertivní práva.

Asertivní techniky

- aktivní naslouchání, vcítění, rozlišování mezi pasivitou, agresivitou a asertivitou,
- umění odmítnout a umění ocenit, zvládání kritiky a manipulace.

Asertivní chování v pracovních vztazích

- pozitivní řízení,
- umění kompromisu na pracovišti,
- sebeprosazení a sebeprezentace.

Metodika

Interaktivní výklad s diskuzí, autodiagnostické testy, hraní rolí, trénink ve dvojicích s pozorovatelem, workshop, cvičení, modelové situace, rozbor vzdělávacího DVD, skupinová práce.

Určeno

Všem, kteří chtějí lépe porozumět dynamice svých vztahů, zvýšit efektivitu své komunikace a jednání a lépe se bránit manipulaci.

Harmonogram

prezence 8.45–9.00 hod.,
program 9.00–16.00 hod.

Termín	Místo	Variabilní symbol
6.–7. 3. 2019	Praha	190213
15.–16. 4. 2019	Plzeň	190214
5.–6. 6. 2019	Praha	190215
24.–25. 9. 2019	Praha	190216
26.–27. 9. 2019	České Budějovice	190295
21.–22. 11. 2019	Praha	190217

Cena a rozsah

7 900 Kč (bez DPH), 9 559 Kč (včetně 21 % DPH)
2 dny

Manažer projektu

Mgr. Jakub Ječný
226 006 307, jjecny@gradua.cz

Doporučujeme

Navazující kurzy: Řešení konfliktů, Vyjednávání nejen pro manažery, Umění přesvědčit – strategie argumentace, Emoční inteligence a její využití v pracovním prostředí

Navazující oblasti: 1. Projektové řízení, 3. Řízení lidských zdrojů, 5. Prodej