



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

POZVÁNKA

na kurz

Asertivní jednání

Termín: 19. a 26. března 2018

Místo konání: NOSRETI a.s.
28.října 2020/231, 709 00 Ostrava – Mariánské Hory

Rozsah: 16 hodin, od 7:00 do 15:30 hodin

Program:

Trénink je zaměřen na profesionální asertivitu a řešení konfliktů v komunikaci, při různých formách chování v závislosti na vztazích, především při komunikaci v rámci pracovního týmu.

Akcent je kladen na asertivní chování, schopnost okamžité reakce při zvládnání námitek bez emočního vypětí s konkrétními návrhy řešení na zvládnání krizových situací. Cílem tohoto tréninku je seznámit se s pravidly efektivní a asertivní komunikace, osvojit si a procvičit si vlastní práci s resonancí konfliktu a analyzovat vlastní odolnost při zvládnání konfliktních situací.

Budeme diskutovat, řešit, vysvětlovat, dohadovat se, pochopíme a uchopíme, získáme dovednost a změníme postoj.



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost

Úvod do problematiky asertivity a její využití v praxi, asertivní lidská práva, asertivita a duševní hygiena, asertivní techniky, kompetence, zodpovědnost. Jak reagovat na oprávněnou kritiku? Vaše kompetence, identifikace s úkoly – budování vztahů a sebe motivace, prezentace sebe sama. Na čem závisí psychická odolnost? Poslední dojem, stres a jeho vlivy na pracovní chování člověka, strategie zvládání konfliktů, aneb jak předcházet syndromu vyhoření, metoda Win – Win.

Obsah semináře:

Asertivita a konflikt – denní chleba zaměstnanců dnešní doby. Určeno zaměstnancům, kteří ve své pracovní pozici často komunikují a jsou konfrontováni s konfliktními situacemi.

Získaná dovednost z tréninku:

Osvojíme si zásady, týkající se asertivního a empatického chování. Nacvičíme asertivní techniky v jednodušších i složitějších situacích. Naučíme se asertivně sdělovat a správně analyzovat problémy. Budeme správně formulovat sdělení. Účelněji bude volit techniky komunikace v závislosti na okolnostech. Budeme empaticky naslouchat. Rozpoznáme skutečné příčiny vznikajících konfliktů. Objevíme vlastní dispozice ke zvládání konfliktních situací. Získáme základní postupy při zvládání konfliktů. Pochopíme nutnost sebekontroly vlastního projevu. Naučíme se být pozitivní, s patřičnou motivací a s firemní loajalitou, s potřebou budování důvěry. Osvojíme si jednotlivé postupy a metody, jak být připraven psychicky na jakýkoliv typ rozhovoru. Nejtrvalejší vztahy jsou založené na vzájemné důvěře a respektu, nikoli na nátlaku. Zpětnou vazbu získáme prostřednictvím simulovaných rozhovorů.

Registrace přihlášek: www.khkmsk.cz/registrace/