

Dobrý den, dovoluji mi, abychom Vás pozvali na kurz:

Asertivita jako významný komunikační styl.

Jak zvýšit efektivitu své komunikace a jednání

DATUM A MÍSTO KONÁNÍ :

20. 05. 2014, Ostrava

10. 06. 2014, Praha

08. 07. 2014, Bratislava

Cíle semináře:

Naučit se a procvičit klíčové asertivní dovednosti:

Umět diplomatičticky odmítnout (říci NE), konstruktivně kritizovat a kritiku přijímat a věcně čelit kritice

Kontrolovat emoce na obou stranách, podávat přiměřeně zpětnou vazbu, asertivně řešit konflikty, zvládat emoce své a emoce druhých, požádat o pomoc a laskavost, umět stanovovat hranice v komunikaci.

Obecně vylepšit komunikační dovednosti a posílit stabilitu osobnosti

Přidaná hodnota semináře :

Zdokonalíte se v asertivních technikách.

Posílíte vlastní sebejistotu a sebevědomí.

Díky asertivitě můžete zlepšit vztahy na pracovišti, eliminovat konflikty a nedorozumění

Zvýší se spolupráce s ostatními a zefektivní se komunikace obecně

Získáte konkrétní návody a rady, které ihned můžete využít v praxi.

Komu je kurz určen :

Pro manažery a pro všechny:

Kteří chtějí více rozumět sobě i druhým.

Chtějí rozšířit možnosti, jak reagovat na složitější situace v komunikaci.

Kteří chtějí zvýšit efektivitu svého jednání a komunikace.

Pro ty, kdo potřebují říci "ne" a občas se jim to nedaří, někdy mají pocit, že dělají více to, co chtějí druhí než to, co chtějí oni sami a chtěli by se prosadit a současně nenarušit dobré vztahy.

PROGRAM :

Asertivita jako tvořivý komunikační styl a životní postoje

Co je asertivita? Co je manipulace?

Agresivní a pasivní komunikační styl

Test asertivity a zjištění aktuálních potřeb účastníků

Co nám brání být asertivní?

Životní postoje a scénáře, vnitřní přesvědčení, která určují naše chování a rozhodnutí – jak je pozitivně změnit?

Asertivní techniky v praxi

Umění říci „Ne“, odmítnutí nepřijatelného požadavku

Konstruktivní kritika – jak kritizovat nadřízeného, podřízeného, kolegu, v rodině

Jak přijímat kritiku (přiměřená, nepřiměřená, manipulativní kritika a nácvik reakcí)

Zpětná vazba x hodnocení - trénink verbální asertivní zdatnosti

Jak udržet své emoce na uzdě a jak zvládnout emoce druhého v náročných situacích

Jak projevovat hněv, vztek, nespokojenost přiměřeným způsobem

Víme, co chceme od druhých? Umíme je o to požádat? – Jak druhé požádat o laskavost, o pomoc

Odolnost vůči stresu a nadměrné zátěži díky asertivitě

Zvyšování vlastní sebejistoty, sebeúcty a sebevědomí (jako předpoklad asertivního jednání)

Jak určovat hranice v komunikaci (co chceme, co nechceme od druhých), jak toto vše sdělit druhému

Metody výuky:

Výklad, diskuze, testy, příklady, demonstrace příkladů, vlastní situace účastníků jako základ pro seznámení s asertivitou a technikami,

jak je lze využívat, vyzkoušení technik na konkrétních situacích. Koučování skupiny.

Malá skupina posluchačů Vám umožní konzultaci konkrétních problémů Vaší společnosti.

Materiály: Tištěná publikace.

Zakončení kurzu : Certifikát

ORGANIZAČNÍ INFORMACE:

Před kurzem vždy zasiláme konkrétní upřesnění místa konání semináře

MÍSTA REALIZACE KURZU :

OSTRAVA : Hotel HARMONY CLUB, ul. 28. října 170, Ostrava - Mar. Hory , <http://www.harmonyclub.cz/>
nebo Mercure Ostrava Center, hotel Mercure Ostrava Center, Českobratrská 18/1742, 702 00 OSTRAVA
Tel: (+420)595606600

PRAHA : Hotel Royal Galerie , Křižíkova 87 , PRAHA - Karlín , <http://www.royalgalerie.com/>
Nebo hotel IBIS - Karlín

BRATISLAVA : hotel Mercure Bratislava Centrum , Žabotova 2, 811 04 Bratislava, Slovakia

BRNO : AVANTI Hotel, Střední 61 , [Email:hotel@hotelavanti.cz](mailto:hotel@hotelavanti.cz) , <http://brno-hotel.hotelavanti.cz/>

ÚČASTNICKÝ POPLATEK

Školné a služby : 4 990,00 Kč

21% DPH: 1 047,90 Kč

CELKEM: 6 038,00 Kč

Účastnický poplatek zašlete:

ČSOB : č.ú. 221 903 844 / 0300

IČO : 284 27 637, DIČ: CZ 284 27 637,

IBAN: CZ13 0300 0000 0002 2190 3844

ÚČASTNICKÝ POPLATEK Slovensko

Školné a služby : 202,00 Euro

20% DPH: 40, 40 Euro

CELKEM: 242, 40 Euro

Účastnický poplatek zašlete:

Bankovní ústav : TATRABANKA č. účtu 2622150395/1100,

IBAN :SK21 11 00 0000 0026 2215 0395, SWIFT TATRSKBX,

IČ: 36 37 06 31, DIČ :SK 202 128 39 02

RECEPCE INFORMACE:

SÍDLO SPOLEČNOSTI, FAKTURAČNÍ ADRESA

INORGA Tréninkové centrum s.r.o., THÁMOVA 402/4 , 186 00 PRAHA - 8

POBOČKA A DORUČOVACÍ ADRESA

INORGA Tréninkové centrum s.r.o, ul. 28.října 1142/168 , 709 00 OSTRAVA- MAR.HORY -

Tel: 222 365 894, 212 340 304, Mobil: 604 729 119, 732751231

FAXUJTE: 00420/226805011

MAILUJTE: inorga@inorga.eu , petra.kupcakova@inorga.eu , jeva@volny.cz, <http://www.inorga.eu/>

PŘIHLÁŠKA, ano, zúčastním se kurzu

[Asertivita jako významný komunikační styl.](#)

- | | | |
|-----------------------------|------------|--------|
| o 20. 05. 2014, Ostrava, | var.symbol | 200514 |
| o 10. 06. 2014, PRAHA, | var.symbol | 100614 |
| o 08. 07. 2014, BRATISLAVA, | var.symbol | 080714 |

1. Příjmení, jméno, titul:

Funkce:

E-mail:

Název a přesná adresa / fakturační/ organizace:

Přesná adresa:

PSČ:

Telefon:

Mobil:

IČO:

DIČ:

Bankovní spojení:

Jméno pracovníka, který je zodpovědný za vzdělávání ve firmě:

Tel:

E-mail:

Obchodní a storno podmínky:

Účastnický poplatek zahrnuje náklady na seminář/trénink, podklady ke každé akci, oběd, občerstvení během dopolední a odpolední přestávky a konferenční set.

Zaslaná přihláška je závazná. V případě odhlášení v průběhu 14 dní před konáním akce získáte zpět 50% ceny akce.

Při odhlášení 3 a méně pracovních dní před konáním akce či při neúčasti bez odhlášení Vám bohužel platbu za akci nemůžeme vrátit. Neproběhla-li platba za akci z Vaší strany před konáním akce, bude Vám v prvním případě fakturováno 50% ceny akce, ve druhém pak 100% ceny akce. Samozřejmě je možné převést účast na akci kolegu/kolegyni. Odhlášení ze semináře/tréninku musí být provedeno písemně (e-mailem, faxem).

Pořadatel si v případě vážných důvodů vyhrazuje právo na změnu programu.

Náklady na ubytování v místě konání akce nejsou v ceně účastnického poplatku zahrnuty

var. symbol:

. Podpis :

