

Název: Asertivita

Termín: 25. 2. 2026 - 08:00 - 15:30

Rozsah: 1 den, 8 hodin

Forma: Prezenční

Cena: 3 751 Kč vč. 21% DPH

Společně s námi se můžete stát asertivnější a sebevědomější lidé.

Obsah

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?

1. Podíváme se na to, jak funguje komunikace mezi lidmi
2. Poznáme více sami sebe
3. Zjistíme, co znamená být pasivní, agresivní či vědomě asertivní
4. Poznáme, co znamená pozitivní psychologie a také důvody, proč se to konkrétně zrovna nám v některých případech nedaří
5. Naučíme se formulovat a vyjadřovat své emoce
6. Zjistíme, jak naše hodnota souvisí a asertivitou
7. Jak podpořit své sebevědomí
8. A také, jak pracovat s kritikou

Vše probíhá interaktivně, diskuze, práce ve skupinách, projektivní metody atd. vždy s ohledem na aktuální potřeby konkrétní skupiny.

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.

Společně s námi se můžete stát asertivnější a sebevědomější lidé.

Organizátor: DTO CZ, s.r.o., Mariánské náměstí 480/5, 709 00 Ostrava