

1-DŇOVÝ PRAKTICKÝ TRÉNING

ASERTIVITA V PRAXI

SEBAISTÁ KOMUNIKÁCIA A ZDRAVÉ HRANICE

Sebadôvera • hranice • rešpekt • vzťahy



Dokážete vyjadriť svoj názor, odmietnuť nevhodnú požiadavku alebo sa ohraďiť voči nepríjemnému správaniu bez toho, aby ste narušili vzťahy?

Na praktickom kurze sa naučíte komunikovať sebaisto, vecne a s rešpektom aj pod tlakom. Osvojíte si postupy, ako nastaviť zdravé hranice, povedať „nie“ bez zbytočných výčitiek a presadiť svoje potreby bez agresivity.

V modelových situáciách si vyskúšate zvládanie kritiky, manipulácie a konfliktných rozhovorov. Odniesiete si konkrétne techniky využiteľné v práci aj v osobnom živote.

DĹŽKA

1 deň

FORMA

online alebo prezenčne

ČAS

9:00 - 16:00

ČO VÁM KURZ PRINESIE**Istota pri presadzovaní názorov a nastavovaní hraníc****Schopnosť povedať „nie“ bez zbytočných výčitiek****Pokojnejšie zvládanie kritiky, manipulácie a konfliktov****KOMU JE KURZ URČENÝ**

Manažéri • tím lídri • HR profesionáli • všetci, ktorí pracujú s ľuďmi, riešia náročné situácie alebo chcú budovať lepšie pracovné a osobné vzťahy.

Asertivita v praxi - sebaistá komunikácia a zdravé hranice

02

OBSAH INTENZÍVNEHO JEDNODŇOVÉHO TRÉNINGU

PRAKTICKÝ TRÉNING • MODELOVÉ SITUÁCIE • SPÄTNÁ VÄZBA

1. ZÁKLADY ASERTIVITY

- Čo je asertivita, jej výhody a obmedzenia
- Rozdiel medzi pasivitou, agresivitou a asertívnym správaním
- Zdravé presadzovanie názorov, potrieb a práv
- Rešpekt k vlastným hraniciam aj k druhým
- Mýty a bariéry asertívnej komunikácie

Cvičenie: rozpoznávanie spôsobov správania v pracovných situáciách.

2. VNÚTORNÉ PILIERE ASERTIVITY

- Sebadôvera a zdravé sebahodnotenie
- Ochrana pred nátlakom a zneužívaním
- Sebaisté vystupovanie a jasná komunikácia
- Práca s obavami, pocitom viny a hnevom
- Pokoj a kontrola nad vlastnými reakciami

3. ASERTÍVNE TECHNIKY V PRAXI

- Jasné vyjadrenie požiadavky a odmietnutie bez zbytočných výčitiek
- Reakcie na neoprávnené požiadavky a osobné útoky
- Zvládanie kritiky a nepríjemných poznámok
- Pokazená platňa, otvorené dvere, negatívne dopytovanie a selektívne ignorovanie
- Rozpoznanie manipulácie a obrana proti nej

4. NÁCVIK KOMUNIKÁCIE

- Vyjadrovanie názorov, potrieb a pocitov
- Začatie, vedenie a ukončenie rozhovoru
- Požiadanie o pomoc alebo láskavosť
- Prijímanie pochvaly a pozitívnej spätnej väzby
- Obhájenie vlastných práv a hraníc
- Odmietnutie nevhodnej požiadavky
- Sebaisté vystupovanie pred jednotlivcom aj skupinou

Praktická časť: modelové situácie, nácvik reakcií a spätá väzba od lektora.

5. ASERTIVITA V PRÁCI

- Poskytovanie a prijímanie spätnej väzby
- Zvládanie kritiky a náročných rozhovorov
- Predchádzanie konfliktom a hľadanie prijateľných riešení
- Komunikácia a spolupráca v tíme
- Vedenie ľudí a nastavovanie očakávaní
- Asertívne vyjednávanie
- Profesionálne a presvedčivé vystupovanie



INTERAKTÍVNE A PRAKTICKY

Prípadové štúdie • modelové situácie • podrobná spätná väzba
Malé skupiny: max. 12 účastníkov prezenčne / 10 online