Macrosoft

Vzdelávanie s trvalým efektom

DOKUMENT

Osnova kurzu

KATEGÓRIA

Komunikačné zručnosti

FORMA VÝUČBY

Prezenčne v Bratislave alebo online s lektorom

CENA BEZ DPH

340,00 €

CENA S DPH

418,20 €

vrátane 23 % DPH

Macrosoft školiace centrum
Aktuálne informácie na Macrosoft.sk

PDF OSNOVA

Asertívna komunikácia v praxi

Prehľad tém kurzu, rozsahu výučby a základných informácií o školení.

Tréning Asertívna komunikácia v praxi je určený pre všetkých, ktorí pociťujú potrebu zlepšiť svoju odolnosť voči tlaku a dominancii iných, stáť si za svojimi názormi, či získať kontrolu v dôležitých situáciách. Ak chcete obmedziť riziká a neistotu, dať ľuďom vo vašom okolí správny obraz o svojej osobe a tiež vedome zlepšiť svoj zdravotný stav – znížením vnútorného konfliktu, stresu a frustrácie, máte možnosť sa to naučiť v bezpečnom prostredí, na tréningu, ktorého viac ako 70% tvorí nácvik modelových i reálnych situácií zo života účastníkov kurzu. Asertívna komunikácia je založená na vytváraní životného postoja v rovnováhe, rešpekte a úcte voči sebe i druhým ľuďom. Niektorí ľudia majú tendenciu prejavovať sa v určitých situáciách agresívne, iní pasívne. Asertivita vytvára priestor pre dohodu a kompromisy bez použitia agresie či manipulácie. Pomáha nadobudnúť rovnováhu v komunikácii aj v živote. Tréning asertivity ponúka mnohé techniky a nástroje použiteľné v konfliktných situáciách, ktoré zmierňujú priebeh konfliktu a vedú k dosiahnutiu spokojnosti na obidvoch stranách.

OBSAH ŠKOLENIA

01

1. Deň tréningu

Sebapoznanie, kde sa nachádzam teraz: autodiagnostika
Formy správania sa: agresivita, pasivita a asertivita: riziká, výhody, nevýhody, porovnanie typov správania sa v rôznych situáciách
Filozofia asertivity: definovanie vhodnosť použitia prínos
Asertívne práva
Základné asertívne techniky: Nižšia a vyššia úroveň asertivity
Identifikovanie manipulácie
Kontra-manipulačné techniky
Praktické zručnosti: modelovanie situácií, nácvik asertívneho správania, dotazníkové metódy, riadená diskusia, masívna spätná väzba

Macrosoft

Vzdelávanie s trvalým efektom

02

2. Deň tréningu

Asertivita a manipulácia: typy manipulátorov a manipulatívneho správania sa ako rozpoznať manipuláciu reakcia na manipuláciu
Asertivita a konflikt: vznik rozporov a konfliktov správanie v limitných situáciách druhy reakcií na konflikt možnosti riešenia
Asertivita a spätná väzba: pozitívna spätná väzba negatívna spätná väzba „ja“ ako poskytovateľ „ja“ ako príjemca
Zvládanie emocionálne vypätých situácií prostredníctvom asertívnych techník
Praktické zručnosti: modelovanie situácií, nácvik asertívneho správania, dotazníkové metódy, riadená diskusia, masívna spätná väzba

---

Tento dokument slúži ako informačný prehľad osnovy školenia. Aktuálne termíny, miesto konania a dostupnosť nájdete na Macrosoft.sk.

https://www.macrosoft.sk/sk/kurz/asertivna-komunikacia-v-praxi