Macrosoft

Vzdelávanie s trvalým efektom

DOKUMENT

Osnova kurzu

KATEGÓRIA

Komunikačné zručnosti

FORMA VÝUČBY

Prezenčne v Bratislave alebo online s lektorom

CENA BEZ DPH

189,00 €

CENA S DPH

232,47 €

vrátane 23 % DPH

Macrosoft školiace centrum

Aktuálne informácie na Macrosoft.sk

PDF OSNOVA

Asertívna komunikácia

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

Asertívna komunikácia je súbor pravidiel k prejednávaniu vecných otázok, pri vecnom vzťahu k nim i k partnerovi. Nenásilne, vľúdne, ale otvorene a rozhodne sa pri nej vyslovia vlastné stanoviská a neskrýva sa dosiahnuť svoj cieľ. Tvorí základ vecného manažérskeho vyjednávania, obchodného jednania, riešenia problémov. A práve preto je aj tento kurz zameraný na sebapresadenie, sebaistotu, pozitívny prístup k povinnostiam a úspešnému zvládnutiu úloh, ako aj bezkonfliktnému jednaniu s problémovými ľuďmi. Praktické zručnosti asertívnej komunikácie ponúka dvojdňový kurz - Asertívna komunikácia v praxi.

OBSAH ŠKOLENIA

01 **Definícia asertivity**

Čo je to asertivita, agresivita a podriadenosť

02 **Filozofia asertivity**

asertívne práva a techniky, riziká neasertívneho/pasívneho, agresívneho/manipulatívneho správania, vznik rozporov a konfliktov, správanie v limitných situáciách

03 **Druhy reakcií**

porovnanie asertívneho a ne-asertívneho správania, výhody a nevýhody

04 **Druhy konfliktov a možnosti ich riešenia**

Schopnosť povedať „nie“, požiadať o láskavosť, prijať pochvalu, kritiku a pod. Zvládanie emocionálne vypätých situácií prostredníctvom asertívnych techník

Macrosoft

Vzdelávanie s trvalým efektom

05

Modelovanie situácií a precvičenie problémových situácií

krátke teoretické vstupy, modelovanie situácií, 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