

## ASERTIVNÍ KOMUNIKACE NEJEN PRO MANAŽERY - KURZ V RÁMCI MANAŽERSKÉ AKADEMIE 2020



Zahájení kurzu:	12.10.2020	9:00
Ukončení kurzu:	12.10.2020	16:00
Rozsah výuky:	7 vyuč. hodin	
Místo konání:	České Budějovice, Husova 9	
Druh:	Manažerské vzdělávání	
Cena kurzu za osobu bez DPH / s DPH	3 000,- Kč / 3 630,- Kč	

### Komu je kurz určen



Nejen pro manažery, vedoucí pracovníky, vedoucí pracovních týmů. Pro všechny, kteří jsou dnes a denně vystaveni náročným situacím při jednání.

### Co je asertivita a co se na kurzu naučíte



Asertivita je nejen komunikační technika, ale i způsob myšlení a chování zahrnující přiměřenou sebedůvěru, komunikační dovednosti i zájem o pozitivní mezilidské vztahy. Výsledkem asertivního jednání je zdravý /přímý, otevřený, nemanipulativní a čitelný přístup k druhým lidem. Asertivně jednajícím člověkem dokáže na jedné straně prosadit své požadavky, na druhé straně je schopen respektovat pohledy a názory jiných. Naučíte se férově bránit neférovým požadavkům klientů, kolegů v zaměstnání, nadřízených.

### Osnova

- **Co je to být asertivní**
  - Chování jedince pasivního, agresivního a asertivního
  - Bludné kruhy
  - Test „Víte co je asertivita?“ spojený s tréninkem 15 situací praxe
- **Zvládání námitek**
  - Zdroje námitek, techniky zvládání námitek
  - Databáze námitek a jak je zvládat, cvičení
- **Manipulativní techniky, jejich zvládání, cvičení**
- **Asertivita a manipulativní techniky, cvičení**
- **Schopnost říct NE**
- **Schopnost přijmout kritiku**
  - Oprávněnou
  - Neoprávněnou
- **Schopnost sdělit kritiku či nepříjemné sdělení konstruktivním způsobem – technika „JÁ-VZKAZ“**
- **Asertivita v zaměstnání v širším pojetí**
  - Vypracovat si status odborníka
  - Stanovovat si reálné pracovní cíle, své plány realizovat bez zbytečných odkladů
  - Získat postavení, které odpovídá Vaším schopnostem
  - Udržet respektující a uspokojivé vztahy se spolupracovníky

