

## **Rámcový přehled obsahu kurzu Asertivní komunikace**

Standardní délka kurzu je jeden den (8 vyučovacích hodin). Výuka probíhá na učebně v době od 9.00 do 16.00. Optimální počet posluchačů v kurzu je dvanáct. Součástí kurzu jsou výukové materiály.

Určeno pro všechny zájemce, kteří se chtějí zdokonalit ve svých komunikačních dovednostech a zvládnout asertivní komunikaci.

Praktický trénink asertivního řešení konfliktních situací nejen na pracovišti. Naučíte se hravě zvládat konflikty a z krizových situací dokážete vždy vyjít jako vítězové. Osvojíte si umění WIN-WIN uvažování typického pro nejspěšnější světové manažery. Naučíte se rozeznávat psychickou manipulaci a bránit se jí.

### **Přínos kurzu pro účastníky:**

- Rozvoj komunikačních dovedností
- Posílení sebedůvěry
- Schopnost rozeznat manipulaci a bránit se jí
- Umění říkat „NE“

### **Kurz je rozdělen do bloků s následujícím přehledem probírané látky:**

- Stanovení pravidel výcviku, vzájemné seznámení a kolečko očekávání
- Konflikt na pracovišti a jeho význam
- Styly řešení konfliktů
- Význam asertivity a její pojetí v českém prostředí
- Psychická manipulace a jak se jí bránit
- Transakční analýza
- Asertivní práva a osobní odpovědnost
- Asertivní techniky
- Jak reagovat na oprávněnou a neoprávněnou kritiku
- Zásady argumentace
- Argumentace v praxi: cvičný příklad
- Jaký jsem: asertivní sdělování osobních předností a nedostatků
- Jak proměnit vlastní nedostatky v přednosti
- Akční plán - první kroky v praxi
- Zhodnocení a závěr kurzu

Celý výukový program je koncipován jako výcvikový kurz, v němž se střídá výklad lektora s praktickým výcvikem a případně s „role plays“ s videozáznamem, skupinovým řešením cvičných příkladů a sebezpovídacích testů.

Při výuce je využívána didaktická technika.

*Tato osnova obsahuje rámcový přehled učiva kurzu. Neobsahuje podrobné položky základního charakteru, které se samozřejmě probírají také. Rozsah a podrobnost probírané látky budou upraveny dle schopností účastníků kurzu. Na přání účastníků kurzu jsme schopni celou osnovu upravit a kurz přizpůsobit jejich konkrétním potřebám.*