

# ASERTIVNÍ JEDNÁNÍ I.

**„Není nutné být agresivní nebo obětí.“**

Instituce akreditována Ministerstvem vnitra ČR pod č. akreditace: AKI/I-179/2005.  
Vzdělávací program akreditován pod čísly akreditací AKI/VE-101/2005 a AKI/PV-719/2005

- ☺ Pracujete na místě, kde často komunikujete s kolegy v týmu, nadřízenými, podřízenými, dodavateli, odběrateli nebo jinými subjekty?
- ☺ Jste povinni ve své praxi často hodnotit činnosti lidí a organizací?
- ☺ Chcete umět lépe prosadit své dobré myšlenky?
- ☺ Chcete umět přiměřeně reagovat ve vypjatých situacích?
- ☺ Máte nepřijemné pocity při odmítání požadavků a úkolů, které Vám nepatří nebo pro Vás nejsou důležité nebo je z jiných důvodů nechce přijmout?
- ☺ Odpovíte-li ANO, přijměte prosím pozvání na náš seminář.

## Cíle:

- ☞ Dosažení cíleného postavení v komunikační skupině.
- ☞ Zlepšit jeho komunikaci ve skupině s cílem dosáhnout lepších výsledků skupiny.
- ☞ Pomoci absolventům zvýšit schopnost prosazení svých cílů a dobrých nápadů.
- ☞ Naučit účastníky eliminovat nevhodné chování partnerů a manipulaci.
- ☞ Předat návod jak zvládat své emoce a zachovat klid ve vypjatých situacích.
- ☞ Zbavit absolventy pocitů viny při odmítání požadavků a úkolů, které pro ně nejsou důležité nebo jim nepatří.



Reference: ČSAD Havířov, Karviná, Frýdek-Místek, ABEX Substráty, Priessnitzovy léčebné lázně Jeseník, Mora Moravia, Vědeckotechnologický park Ostrava, Walmark, Statutární město Ostrava, EMOS, Ministerstvo obrany ČR, Úřady hl.m. Prahy a další.

## **Program semináře – 2 dny**

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| ☞ Co je asertivita?               | ☞ Asertivní pozitivní zpětná vazba |
| ☞ Čtyři typy chování              | ☞ Dílna asertivity                 |
| ☞ Asertivní verbální komunikace   | - aktivní naslouchání              |
| ☞ Asertivní neverbální komunikace | - základní myšlenka                |
| ☞ Listina asertivních práv        | - projevování empatie              |
| ☞ Asertivní kritika               | - vyhýbání se chytákům             |
| ☞ Stop manipulaci                 | - ústupový manévr                  |

**Navazující semináře:** Asertivní jednání II., Konfliktní situace a jejich řešení.

**Účastnický poplatek:** 4.980,- Kč (bez DPH 20 %)

Kód kurzu (variabilní symbol úhrady): **207MMDD**, MM – měsíc, DD – první den kurzu.

Občerstvení a dobrý oběd jsou zajištěny v rámci semináře.

## **Organizace semináře:**

Výuka probíhá od 8.00 do 15.00 hodin. Během výuky je hodinová přestávka na oběd. Registrace účastníků probíhá od 7.45 hodin. Kurzy se konají v našich školicích prostorách na ulici Výškovická 3085/2, Ostrava-Zábřeh nebo ve vybraných salóncích restauračních zařízení v Brně (o přesném místě budeme účastníky včas informovat). 3 dny před začátkem obdrží účastníci e-mailem pozvánku. Počet účastníků je maximálně 15 osob. Účastníci obdrží pracovní materiály, využitelné pro vlastní poznámky a poznatky. Každému z absolventů bude vydáno osvědčení o absolvování semináře.

**S bližšími informacemi a Vaším výběrem Vám rádi poradíme na** ☎ 596 745 033-4  
**TEMPO TRAINING & CONSULTING s.r.o.** ✉ ostrava@tempo.cz  
Ostrava-Zábřeh, Alejnikovova 5 [www.tempo.cz](http://www.tempo.cz)