

Kurz efektivní komunikace

- asertivity

Milí klienti, od **11.4.2019** pro Vás otevíráme **tréninkový program**, ve kterém se formou **praktického nácviku** můžete naučit, jak být **úspěšní v komunikaci s druhými lidmi** (s přáteli, partnery, rodinou, spolupracovníky a zaměstnavateli). Kurz nabízí možnost zlepšit se ve způsobu komunikace a pomocí praktického nácviku získat širší repertoár sociálních dovedností, které jsou nutné **pro spokojenější život**. Obsahem kurzu jsou nejen teoretické informace, ale i praktický nácvik, jak získané dovednosti využít v každodenním životě.

Cílem kurzu je osvojit si základní asertivní metody, které pomáhají začít si více uvědomovat sama sebe, své pocity a myšlenky a realizovat své právo říkat, co cítím a co si myslím a efektivně a zároveň neagresivně prosazovat své požadavky a svá práva.

Obsah kurzu:

Teoretický úvod – co je asertivita, zásada 5P, základní asertivní práva; Zásady asertivního podávání a přijímání komplimentů; Metody odmítání – jak říkat „ne“ bez pocitů viny; Zvládání kritiky – zásady asertivního podávání a přijímání kritiky, druhy kritiky a možnosti reakcí na kritiku a dále dle konkrétních potřeb účastníků

Organizační informace:

- Kurz bude probíhat vždy **ve čtvrtek od 10:00 do 11:00 v Maně** pod vedením Mgr. Marty Gajdošíkové a Mgr. Marty Nedělníkové
- **Začínáme 11.4.2019**
- **Kapacita** kurzu je **omezená**, proto doporučujeme v případě zájmu **přihlásit se** co nejdříve **u Marty Gajdošíkové**
- Kurz bude probíhat formou uzavřené skupiny a je určen pro vážné zájemce, kteří na sobě chtějí pracovat a aktivně se účastnit nácviků. Jednotlivé bloky na sebe navazují, proto není vhodné účastnit se jen vybraných témat a rovněž není možné přidat se až v průběhu kurzu.
- Vedení skupiny si vyhrazuje právo neumožnit účastnit se kurzu zájemci, u kterého nazná, že vzhledem k jeho zdravotnímu stavu je pro něj kurz přílišnou zátěží či je jeho chování pro skupinu neúnosné.