



ASERTIVITA V PRAXI



+421 917 214 644



ziska@e-lektor.sk

Popis: Školenie a tréning asertívnej komunikácie podáva informácie a nástroje na riešenie bežných aj krízových rozhovorov podľa princípov asertívneho jednanja. Je ideálne pre všetkých, ktorí chcú nájsť komunikačné sebavedomie, istotu a jasnosť počas rozhovorov v práci, či osobnom živote. Vhodné je pre ľudí pracujúcich na akýchkoľvek pozíciách, pracovné tímy aj jednotlivcov. Tréning je orientovaný predovšetkým prakticky s minimom teórie.

Čo získate: Nacvičíte si postupy a schémy komunikácie, ktoré Vám umožnia zvýšiť pochopiteľnosť Vašich vyjadrení a získavať kvalitné a relevantné informácie od protistrany. Získate niekoľko jednoduchých, avšak efektívnych komunikačných nástrojov na riešenie kritiky, obranu pred manipuláciou a agresivitou protistrany. Porozumením asertívnych princípov si uvoľníte množstvo vnútorných bariér a budete schopní využiť svoj komunikačný potenciál na dosiahnutie svojich cieľov.

Obsah: - Princípy hovorenia a rozumenia - komunikačný model a asertivita v komunikácii

- asertívny postoj v rozhovore a „vnútorný zisk“
- sumarizácia a parafráza – tréning zhrnutia a detekcie podstatných informácií
- kladenie otázok (otvorené otázky, uzatvorené otázky, cielené otázky)
- tréning s dôrazom na vyjasnenie nedorozumení
- asertívne pravidlá: zmena postoja - pasivita – asertivita – agresivita
- ako uviesť asertívne pravidlá do praxe
- Asertivita: Techniky rozhovorov - technika obohratej gramoplatne – tréning komunikačného sebaapresadenia
- technika otvorených dverí – tréning odmietnutia konfliktu
- negatívna asercia a negatívne opytovanie – tréning prijatia kritiky
- asertívna obligácia – tréning schopnosti dosiahnuť kompromis
- spätná väzba – tréning sebavyjadrenia a posilnenia želaného správania
- selektívne ignorovanie – tréning odmietnutia manipulácie

Trvanie: 14 hodín (60 min.)

INFORMÁCIE PRE ZÁUJEMCOV:

Miesto konania: dohodou, celá SR

Prihlasovanie a termíny: info na +421 917 214 644

Počet miest na kurze: 6 - 12 účastníkov

Ubytovanie a strava: k dispozícii v mieste konania kurzu

Cena kurzu: 198,- EUR (bez DPH)