

# Cítíte se v komunikaci utlačováni?

## "Asertivita I. "

Kurz je určen zájemcům, kteří potřebují upevnit svoje sebevědomí, v jednání si připadají manipulováni a raději mlčí, než aby se pokusili prosadit svůj názor. Nevědí, jak řešit konflikty i problémové životní situace, jsou výbušní či naopak mlčí a dělá jim problém se při jednání dohodnout.

### Obsah školení:

- Poznání sama sebe
- Rozpoznání konfliktů a modelování životních situací
- Použití asertivního jednání a komunikace
- Trénink asertivních metod a technik v konkrétních případech
- Schopnost zdravého sebeprosazení
- Manipulace a její obrana



### Lektor:



#### Ing. Josef Prouza

Své mnoholeté zkušenosti v lektorské činnosti má podložené vynikající teoretickou základnou získanou absolvováním studia psychologie, pedagogiky a andragogiky. Specializuje se na krizové řízení i management obecně z důvodu dlouhodobého působení ve velitelské funkci AČR.

*Reference: Kooperativa a.s., SCANIA s.r.o., Kaufland a.s., E-banka a.s., C&K Toyota s.r.o., Hotel Atrium - AZ Real s.r.o., Ministerstvo vnitra ČR a mnoho dalších*

Více informací na [info@skoleniprovas.cz](mailto:info@skoleniprovas.cz)  
nebo na tel.: 775 555 805