

Umění prosadit vlastní názor

Asertivní jednání s kolegy a nadřízenými

úroveň **Basic** - začněte od základů

Termín	Čas	Místo	Cena	
30. - 31. 8. 2018 Čt, Pá	9 - 17 hod	Praha Křižíkova 237/36a	7 990 Kč bez DPH 9 668 Kč s DPH	objednat
10. - 11. 10. 2018 St, Čt	9 - 17 hod	Brno	9 990 Kč bez DPH 12 088 Kč s DPH	objednat
5. - 6. 11. 2018 Po, Út	9 - 17 hod	Praha Křižíkova 237/36a	9 990 Kč bez DPH 12 088 Kč s DPH	objednat
18. - 19. 12. 2018 Út, St	9 - 17 hod	Praha Křižíkova 237/36a	9 990 Kč bez DPH 12 088 Kč s DPH	objednat

V ceně získáte: **certifikát o absolvování, studijní materiály, občerstvení a oběd.**

Obhajte své názory, prosadte se a buďte v práci sebejistější a spokojenější

Máte dobré nápady, ale nedaří se vám je prosadit? Bojíte se říci „ne“, a tak se potýkáte se stresem a nadměrnou pracovní zátěží? Ukážeme vám osvědčenou cestu, jak si poradit v profesní komunikaci za každých okolností. Asertivní techniky vám umožní řešit konflikty s nadhledem i zvládnout nepříjemné rozhovory. Na konkrétních situacích si vyzkoušíte, že prosadit vlastní názor, odmítnout požadavek nebo naopak požádat o pomoc nemusí být těžké. Asertivní přístup změní váš profesní i osobní život – zvýší vaše sebevědomí, výkon i schopnost čelit stresu.

✓ Co vám akce přinese?

- naučíte se vnímat asertivitu nejen jako komunikační styl, ale i jako celkový přístup k životu
- osvojíte si jednoduché techniky, které posílí vaši sebejistotu a schopnost obhájit vlastní názor
- posílíte svou schopnost jasně a sebevědomě komunikovat s kolegy, nadřízenými i podřízenými
- poznáte, jak odmítat bez obav a jak žádat o pomoc beze strachu z odmítnutí
- asertivní přístup vám umožní zvládat konflikty, nepříjemné rozhovory i pokusy o manipulaci
- naučíte se účinně prosazovat svůj názor, zvládat stres i velkou pracovní zátěž

✓ Komu akci doporučujeme?

Doporučujeme všem, kteří chtějí začít od základů.

- každému, kdo chce lépe umět prosazovat své názory či požadavky
- personalistům, kteří komunikují nepopulární změny
- obchodníkům, kteří jsou v přímém kontaktu se zákazníky

✓ Program 1. den

✓ Program 2. den

Základy asertivního přístupu

- co je a co není asertivita
- asertivní desatero – manuál pro každodenní použití
- kdy a proč se (ne)vyplácí být asertivní
- empatie a asertivita – bojujte za sebe a nechte druhým prostor

Asertivní techniky pro každý den

- technika ohrané gramodesky – získejte to, na co máte právo
- nebojte se odmítnutí – požádejte o pomoc či o laskavost bez obav
- vyjednávání k oboustranné spokojenosti – dosáhněte win-win řešení
- umění říci „ne“ – chraňte své hranice bez pocitu viny
- technika otevřených dveří – poradte si s neoprávněnou kritikou

Asertivní komunikace v pracovních vztazích

- obrana proti manipulaci – prokoukněte nečisté hry
- konfliktní a problémové situace v praxi – řešte je s nadhledem
- komunikace s různými skupinami lidí – přizpůsobte své jednání
- zátěžové situace – udržte své emoce pod kontrolou

Asertivita jako cesta k sebejistotě a výkonnosti

- vliv asertivní komunikace na výkonnost a spokojenost v práci
- asertivní jednání jako podpora sebejistoty
- asertivní přístup jako pomoc při zvládnání stresu a nadměrné zátěže

✓ Lektor

30.-31.08.2018 / 10.-11.10.2018 / 05.-06.11.2018 / 18.-19.12.2018

Eva Marková

trenérka soft skills, mentorka a koučka

„V oblasti vzdělávání dospělých se pohybuji od roku 2005. Po bohatých zkušenostech z obchodní praxe v České spořitelně jsem nastoupila jako lektorka do skupiny ČSOB. V korporátním prostředí jsem nejčastěji s obchodníky trénovala celý proces prodeje, od akvizic po péči o portfolio a zákazníky. V oblasti byznys koučinku jsem pracovala s manažery v rámci rozvoje lidí, vedení individuálních rozhovorů a poskytování zpětné vazby. Od roku 2013 působím jako nezávislá lektorka. Mezi má hlavní témata patří akvizice, sebe prezentace, emoční inteligence a zpětná vazba. Kurzy vedu vždy zážitkově, s prvky skupinového koučinku pro maximální přínos do praxe účastníků.“

✓ Více informací

<http://www.topvision.cz/nabidka/soft-skills/umeni-prosadit-vlastni-nazor---asertivni-jednani-s-kolegy-a-nadrizenymi>