Asertivita pre každý deň

Kód kurzu: KORASERT

Ako komunikovať otvorene, sebavedome a zároveň s rešpektom k druhým? Ako presadzovať svoje názory bez toho, aby sme narušili vzťahy? Školenie je zamerané na rozvoj asertívnych zručností, ktoré podporujú vzájomné porozumenie, autenticitu a konštruktívnu spoluprácu. Účastníci si osvoja praktické postupy, ako zvládať náročné komunikačné situácie a udržať profesionálne aj osobné vzťahy funkčné a dôstojné – aj vtedy, keď sa názory líšia.

Pre koho je kurz určený

Pre kohokoľvek, kto má záujem o osobný rozvoj – zamestnancov, vedúcich oddelení, manažérov.

Čo Vás naučíme

Cieľom seminára je oboznámiť účastníkov s princípmi asertivity a ich praktickým využitím v bežnej aj náročnej komunikácii. Účastníci si ujasnia svoje práva a zodpovednosti, osvoja si techniky podporujúce istotu v komunikácii a rešpekt k druhým. Seminár sa zameriava na schopnosť presadzovať vlastné postoje s ohľadom na okolie, rozvoj empatie a posilnenie zdravého sebavedomia.

Študijné materiály

Príručka ku kurzu firmy Gopas podľa programu kurzu.

Osnova kurzu

- Komunikačne náročné situácie a čo s nimi, aby sme ich zvládali účinne a dôstojne
- Umenie počúvať – „zázračný liek" takmer na všetko
- Princípy asertivity – čo vlastne „tá" asertivita je?
- Asertívne techniky – pomocníci v „núdzi"
- Viem, kým som a čo chcem – aj čo nechcem – posilňovanie zdravého sebavedomia a budovanie vlastného priestoru

GOPAS Praha
Na Strži 2097/63
140 00 Praha 4 - Krč
Tel.: +420 226 201 390
info@gopas.cz

GOPAS Brno
Nové sady 996/25
602 00 Brno
Tel.: +420 530 513 590
info@gopas.cz

GOPAS Bratislava
Dr. Vladimíra Clementisa 10
Bratislava, 821 02
Tel.: +421 902 903 132
info@gopas.sk

Copyright © 2026 GOPAS, a.s.,
All rights reserved