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.

Pobočka	Dní	Katalógová cena	ITB
Praha	1	7 800 Kč	0
Brno	1	7 800 Kč	0
Bratislava	1	380 €	0

Všetky ceny sú uvedené bez DPH.

Termíny kurzu

Dátum	Dní	Cena kurzu	Typ výučby	Jazyk výučby	Lokalita

Všetky ceny sú uvedené bez DPH.

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