Asertivita pro každý den

Kód kurzu: KORASERT

Jak komunikovat otevřeně, sebejistě a zároveň s respektem k druhým? Jak prosazovat své názory, aniž bychom narušovali vztahy? Školení je zaměřeno na rozvoj asertivních dovedností, které podporují vzájemné porozumění, autenticitu a konstruktivní spolupráci. Účastníci si osvojí praktické postupy, jak zvládat náročné komunikační situace a udržet profesionální i osobní vztahy funkční a důstojné – i tehdy, když se názory liší.

Pro koho je kurz určen

Pro kohokoli, kdo má zájem o osobní rozvoj, zaměstnanci, vedoucí oddělení, manažeři.

Co Vás naučíme

Cílem semináře je seznámit účastníky s principy asertivity a jejich praktickým využitím v běžné i náročné komunikaci.

Účastníci si ujasní svá práva a odpovědnosti, osvojí si techniky podporující jistotu v jednání a respekt k druhým. Seminář se zaměřuje na schopnost prosazovat vlastní postoje s ohledem na okolí, rozvoj empatie a posílení zdravého sebevědomí.

Studijní materiály

Studijní materiál GOPAS, a.s.

Osnova kurzu

- komunikačně náročné situace a co s nimi, abychom je zvládali účinně a důstojně
- umění naslouchat - „zázračný lék" téměř na všechno
- principy asertivity – co to „ta" asertivita vlastně je?
- asertivní techniky – pomocníky v „nouzi"
- vím, kým jsem a co chci a také, co nechci – posilování zdravého sebevědomí a budování vlastního prostoru

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