

# 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.

| Pobočka    | Dnů | Cena kurzu | ITB |
|------------|-----|------------|-----|
| Praha      | 1   | 7 800 Kč   | 0   |
| Brno       | 1   | 7 800 Kč   | 0   |
| Bratislava | 1   | 380 €      | 0   |

Uvedené ceny jsou bez DPH.

## Termíny kurzu

| Datum | Dnů | Cena kurzu | Typ výuky | Jazyk výuky | Lokalita |
|-------|-----|------------|-----------|-------------|----------|
|-------|-----|------------|-----------|-------------|----------|

Uvedené ceny jsou bez DPH.

### 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 - „záračný 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](mailto:info@gopas.cz)

**GOPAS Brno**  
Nové sady 996/25  
602 00 Brno  
Tel.: +420 530 513 590  
[info@gopas.cz](mailto:info@gopas.cz)

**GOPAS Bratislava**  
Dr. Vladimíra Clementisa 10  
Bratislava, 821 02  
Tel.: +421 902 903 132  
[info@gopas.sk](mailto:info@gopas.sk)



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