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 - „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