

## Asertivní komunikace a efektivní zpětná vazba (workshop)

Sleva 10% při objednání 2 a více účastníků (sleva bude odečtena ze zobrazené ceny)

Termín

18.10.2022

Prezenční seminář

**Lokalita**

Three Crowns Hotel\*\*\*\*  
Cimburkova 28, Praha 3

Cena bez DPH

**5 490,00 Kč**

6 642,90 Kč s DPH

Profil lektora

### Daniela Sedloňová



Zkušená koučka a lektorka s dlouholetou manažerskou praxí. V letech 2004-2007 působila ve Velké Británii v mezinárodní společnosti Wotif Group na pozici Projektové manažerky pro střední a východní Evropu, během tohoto času získala CAE certifikaci anglického jazyka (Cambridge Certificate in Advanced English). Daniela má 12 let praxe na obchodních manažerských pozicích v mezinárodních společnostech. Jako ředitelka obchodu pro HRS vedla multikulturní obchodní tým napříč státy střední a východní Evropy. Od roku 2016 připravuje tréninky a workshopy se zaměřením na komunikaci, obchod a manažerské dovednosti, které jsou interaktivní, energetické, nabitě pozitivní energií a propojují nejužitečnější teorii s praxí.

**Jsou Vám nepříjemné konfrontace či naopak komunikace s někým, kdo je pasivní a vše Vám jen odkýve? Kurz Vám odkryje, jak komunikovat nepříjemné zprávy bez vyvolání v druhém obranného mechanismu. Budete schopni komunikovat asertivně a minimalizovat tak nedorozumění a konflikty. Rozpoznáte manipulativní chování a budete vědět, jak mu nepodlehout. Nacvičíte si, jak říkat NE bez pocitu viny. Osvojíte si asertivní techniky na prosazení svých zájmů. Zvládnete podávat rozvojovou pozitivní i negativní zpětnou vazbu s dobrým pocitem.**

### Cíl semináře

Cílem semináře je naučit se efektivně komunikovat své názory, pocity a potřeby. Naučit se naslouchat a jasně formulovat svou hlavní myšlenku. Umět říci jasné ne, v momentu, kdy to tak cítíme a nenechat se vmanipulovat do ano. Naučit se odkomunikovat nepříznivé informace beze strachu z odezvy. Osvojíte si mnohé asertivní techniky, které zahrnují gramofonovou desku, otevřené dveře, asertivní odmítnutí, požádání o laskavost atp. Budete vědět, jak se zachovat v komunikačně náročných situacích. Nacvičíte si, jak podávat pozitivní, ale i negativní zpětnou vazbu rozvojovým způsobem tak, aby byla druhé straně přínosem. Získáte větší jistotu, budete schopni komunikovat rovnocenně, nalézat kompromisy a posílíte vztahy se svými zákazníky či kolegy.

### Komu je seminář určen

Seminář je určen pro všechny zaměstnance či podnikatele, kteří přicházejí do interakce s kolegy, klienty či zákazníky. Je mimořádně vhodný pro vedoucí týmů a firem, jež podávají zpětnou vazbu.

### Program

Celodenní seminář 9,00 - 15,30 hod

- Vymezení pojmu asertivní komunikace
- 4 typy chování: asertivní, agresivní, nepřímo agresivní a pasivní
- Asertivní práva
- Komunikační zlovyky
- Aktivní naslouchání
- Hlavní myšlenka: aneb jak se vyjadřovat stručně a jasně
- Asertivní techniky aneb jak zvládnout jakoukoliv situaci
- Jak říci ne
- Technika nenásilné komunikace: jak komunikovat nepříjemnou informaci

- 7 principů kooperativní komunikace
- Zpětná vazba: proč je důležitá a jak jí podat rozvojovým způsobem
- Rozdíl mezi negativní zpětnou vazbou a kritikou
- Zásady přijímání pochvaly a kritiky

## Další informace

Každý účastník kurzu obdrží CERTIFIKÁT o jeho absolvování, který může využít ve svém CV v části o doplňkovém odborném vzdělávání. V ceně semináře je zahrnuta dopolední kávová přestávka, oběd o 2 chodech a odpolední kávová přestávka.

## Objednávka: Asertivní komunikace a efektivní zpětná vazba (workshop)

Sleva 10% při objednání 2 a více účastníků (sleva bude odečtena ze zobrazené ceny)

## Fakturační údaje objednatele:

IČO: DIČ: Firma: Jméno a příjmení: Telefon: Email: Ulice: Město: PSČ: Vaše č.obj.:   
(bude uvedeno na  
faktuře)Poznámka: 

## Účastníci:

Jméno vč. titulů Telefon: Email: Poznámka:  
Např. dietní omezení. Jméno vč. titulů Telefon: Email: Poznámka:  
Např. dietní omezení. Jméno vč. titulů Telefon: Email: Poznámka:  
Např. dietní omezení. 

Formulář vytiskněte, vyplňte, naskenujte a zašlete nám jej na email: [info@eduzone.cz](mailto:info@eduzone.cz)  
nebo účast objednejte v našem e-shopu [www.eduzone.cz](http://www.eduzone.cz)