



TEORIE  
A PRAXE



## ASERTIVNÍ JEDNÁNÍ

### JAK NENÁSILNĚ, VLÍDNĚ A PEVNĚ VYJÁDŘIT SVŮJ NÁZOR

Tento kurz propojuje téma zdravého sebevědomí a asertivity. Ukazuje význam osobních hranic a důsledky konfliktů. Vyzkoušíte si jednoduché techniky, jak probudit a pěstovat své asertivní JÁ. Dozvíte se, jak zlepšit vaši schopnost komunikovat, posílit sebejistotu a reagovat ve vypjatých situacích. Přijďte na kloub tomu, jak odmítat bez pocitů viny a bránit se manipulativnímu jednání.

## CÍLE KURZU

- posílit sebejistotu v jednání s lidmi
- pochopit smysl asertivity a zásady asertivní komunikace
- dozvědět se, jak používat nástroje asertivní komunikace

## OBSAH KURZU

### 1 den

- co je a není asertivita – příklady
- sebeprosazení, sebedůvěra, sebeúcta a sebeláska
- odmítnutí, kritika a pochvala
- pověry, práva a povinnosti
- techniky asertivního jednání
- vítězná strategie – test hrou
- praktická cvičení, řešení náročných situací, diskuse

## LEKTOR

### Mgr. Monika Ambrožová

Lektorka a konzultantka s terapeutickým přesahem. Vystudovala sociologii a andragogiku na Univerzitě Palackého v Olomouci. Je certifikovanou manažerkou vzdělávání dospělých, autorkou on-line kurzů a webinářů. Přednáší na Institutu celoživotního vzdělávání VUT v Brně. Absolvovala řadu specializovaných kurzů s psychologickou tematikou, včetně krizové intervence, transakční analýzy, typologie osobnosti MBTI a nenásilné komunikace. Nejčastěji se věnuje komunikaci, vztahům v týmu, spolupráci mezi generacemi. Má základní koučovací výcvik a prochází sebezkušenostním terapeutickým výcvikem. S oblibou používá diskusní a koučovací metody, které dávají dostatečný prostor účastníkům kurzu, jejich otázkám i zkušenostem.



## TERMÍN KURZU

28. 5. 2025 (8:00 – 15:30)

## MÍSTO

Technologické inovační centrum, Vavrečkova 5262, 760 01 Zlín.

## CENA

**3 500 Kč bez DPH**