



**TEORIE
A PRAXE**

EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE A ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ

PROMĚŇUJTE NAPĚTÍ V PŘÍLEŽITOSTI

Získejte klíč k lepší komunikaci a řešení konfliktů! Náš kurz je zaměřen na rozvoj klíčových komunikačních a seberegulačních dovedností, které jsou nezbytné pro efektivní vedení lidí a zvládání náročných situací na pracovišti. Účastníci se seznámí s principy vědomé a respektující komunikace, osvojí si techniky práce s emocemi a získají praktické nástroje pro vedení konfliktních rozhovorů a facilitaci řešení.

CÍLE KURZU

- rozvíjet vědomou a autentickou komunikaci
- osvojit si principy efektivní komunikace
- porozumět typologii konfliktů
- zjistit, jak strukturovat a vést náročné rozhovory
- dozvědět se, jak zvládat náročné situace a emoce v konfliktu

OBSAH KURZU

1. den – Vědomá komunikace jako nástroj vlivu a důvěry

- principy efektivní komunikace: otevřenost, naslouchání, zrcadlení
- autenticita a vnitřní nastavení při komunikaci
- řeč těla, práce s hlasem a přítomností
- teorie přesvědčování (Cialdini, Carnegie)
- kognitivní zkreslení a rozhodovací procesy v komunikaci
- reakce na tlak a emočně vypjaté situace

2. den – Konflikt jako příležitost pro růst

- typologie konfliktů: vztahové, hodnotové, zájmové, strukturální
- seberegulace a práce s emocemi v konfliktu
- zásady nenásilné komunikace (NVC)
- techniky deeskalace a validace emocí
- strukturování a vedení náročných rozhovorů
- role HR a manažera v konfliktu – facilitace, mediace, vyjednávání

Kurz je veden interaktivní formou a klade důraz na praktické využití získaných dovedností. Součástí jsou modelové situace, práce s případovými studiemi z HR a manažerského prostředí, nácvik rozhovorů a sebereflexe.

LEKTOR

Mgr. Marie Nosálková

Psycholožka, koučka a lektorka. Absolventka magisterského oboru psychologie na Univerzitě Palackého v Olomouci. Profesně se věnuje psychologickému poradenství, psychodiagnostice, osobnostnímu rozvoji a individuálnímu koučinku. Působí také na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně, kde vede semináře z psychologie na Fakultě humanitních studií. Od roku 2023 provozuje také soukromou psychologickou a koučovací praxi. Při práci s klienty klade důraz na osobní přístup, podporu rozvoje a motivaci. Využívá moderní metody a nástroje s cílem nalézt efektivní řešení. V rámci vzdělávání využívá prožitkovou formu, kterou ukotvuje do teoretických základů.



TERMÍNY 2DENNÍHO KURZU

24. 9. a 25. 9. 2025 (8:00 – 15:30)

MÍSTO

Technologické inovační centrum, Vavrečkova 5262, 760 01 Zlín

CENA

7 000 Kč + 21 % DPH

Možnost financování z dotačních programů.