



TEORIE
A PRAXE



ASERTIVNÍ JEDNÁNÍ

JAK JASNĚ, PEVNĚ A PŘITOM VLÍDNĚ VYJÁDŘIT SVŮJ NÁZOR

Kurz je určen všem, kdo chtějí posílit svou profesionální sebedůvěru, stanovit a udržovat osobní hranice v pracovním prostředí a efektivně komunikovat s kolegy, nadřízenými nebo klienty. Seznámíte se se zásadami asertivní komunikace a principy zvládnání konfliktů, odmítání bez pocitu viny a rozpoznávání manipulativního jednání. Kurz poskytuje teoretický rámec, příklady z praxe a osvědčené strategie pro efektivní a sebejistou komunikaci v pracovním prostředí.

CÍLE KURZU

- pochopit smysl a důležitost asertivity
- osvojit si zásady asertivní komunikace
- vyzkoušet si, jak používat asertivitu v praxi
- umět vědomě zvládat konflikty, umět odmítnout bez pocitu viny
- rozpoznat manipulaci a efektivně se jí bránit

OBSAH KURZU

- zásady efektivní komunikace v práci
- co je a co není asertivita – konkrétní příklady z profesního prostředí
- sebedůvěra, sebeúcta a profesionalita jako základ asertivního jednání
- odmítnutí, kritika, pochvala a zpětná vazba jako nástroje konstruktivní komunikace
- rozpoznávání manipulace a způsoby, jak se jí účinně bránit
- techniky asertivního jednání
- jak komunikovat s klidem a respektem
- řešení náročných situací, konfliktů

LEKTOR

David Skyba

Prošel si byznysem velkých korporátů i rodinných firem, od obchodního zástupce až po pozice ředitele nákupu, prodeje a marketingu, člena managementu. Díky tomu má detailní znalosti z praxe, stále je v obraze a dobře ví, čemu čelíme nejen v komunikaci v dnešní digitální době. Kurzy, workshopy, školení realizuje už 18 let. Jeho kurzy jsou maximálně prakticky zaměřené, využívá hry, cvičení, konkrétní případové studie, účastníci mohou řešit reálné situace ze své praxe. To vše bez stresu a v maximálně pohodové atmosféře, na jeho kurzech si i prodloužíte život smíchem. David se zaměřuje na kurzy měkkých dovedností (komunikace, týmová spolupráce, vyjednávání, inovace, zvládání krizových situací apod.), ale také na IT dovednosti od běžných kancelářských aplikací až po nyní aktuální využití AI v praxi.



TERMÍN KURZU

19. 5. 2026 (8:00 – 15:45)

MÍSTO

Technologické inovační centrum, Vavrečkova 5262, 760 01 Zlín.

CENA

3 500 Kč bez DPH

Možnost financování z dotačních programů.