TEORIE
A PRAXE

EMOCE POD KONTROLOU

EFEKTIVNÍ KOMUNIKACE A ZVLÁDÁNÍ KONFLIKTŮ NA PRACOVIŠTI

Náročné situace, konflikty, kritika nebo negativita na pracovišti jsou součástí každodenní praxe. Kurz se zaměřuje na práci s emocemi, rozvoj emoční inteligence a zvládání konfliktních situací způsobem, který podporuje efektivní komunikaci, zdravé pracovní vztahy a hledání konstruktivních řešení. Pozornost je věnována také práci se stresem, nastavování hranic a komunikaci s náročnými kolegy.

Kontakty na realizátora kurzu: +420 739 551 327, kurzy@ce-pa.cz, **www.ce-pa.cz**

OBSAH KURZU

Náročné situace na pracovišti

- techniky zvládání emocí pod tlakem
- jak zachovat klid při kritice
- práce s frustrací a stresem
- rychlé techniky zklidnění v pracovním dni
- pomluvy a negativita na pracovišti

Emoční inteligence jako základ dobré komunikace

- porozumění vlastním emocím
- rozpoznávání emocí druhých
- empatie v pracovních vztazích
- jak předcházet nedorozuměním

Jak zvládat konflikty konstruktivně

- příčiny konfliktů na pracovišti
- nároční kolegové
- konfliktní styly chování
- hledání společného řešení
- jak si nastavit zdravé hranice
- prevence eskalace konfliktů

LEKTOR

Mgr. Andrea Malinová

Působí v krizovém centru, pedagogicko-psychologické poradně a intervenčním centru, kde dlouhodobě pracuje s lidmi v emočně náročných a konfliktních situacích. Ve své praxi se zaměřuje na vědomou komunikaci, seberegulaci, práci s emocemi a deeskalací napětí. Dobrovolnicky spolupracuje s Bílým kruhem bezpečí při podpoře obětí trestných činů. Zkušenost válečné veteránky z mise v Afghánistánu výrazně ovlivnila její schopnost zachovat klid, jasnost a lidskost i pod tlakem. Její lektorský styl je autentický, citlivý a silně orientovaný na praktické využití v manažerské i HR praxi.

TERMÍN KURZU

16. 9. 2026 (08:00 – 15:45)

MÍSTO

Technologické inovační centrum, Vavrečkova 5262, 760 01 Zlín

CENA

3 500 Kč bez DPH

Možnost financování z dotačních projektů.