

Efektivní a asertivní komunikace

Časová dotace 16 hodin,

Obsah kurzu:

- Charakteristiky komunikace ve smyslu dorozumívání, proces komunikace.
- Složky komunikace a model interakce.
- Vnímání v komunikaci a jak co nejlépe pracovat s pamětí.
- Verbální, neverbální a paralingvistická složka komunikace.
- Komunikační dovednosti – jak využívat oční kontakt, aktivní naslouchání, kladení otázek, jak vést konverzaci.
- Formy komunikace – jak se liší komunikace individuální od skupinové.
- Asertivní komunikace – jak zdravě prosadit svůj názor.
- Asertivní techniky – jak podat a přijmout pochvalu nebo kritiku, jak odmítnout bez pocitu viny, požádat o laskavost apod.
- Využití technik NLP v rámci efektivní komunikace, pozitivní přístup

Pozn.: Témata budou aktualizována na základě analýzy potřeb těsně před realizací kurzu.