

Asertivita jako prostředek komunikace

Stěžejní body programu školení:

- ✚ Základ asertivní komunikace a myšlení
- ✚ Z hlediska asertivity má každý člověk práva
- ✚ Třídění lidí podle asertivity
- ✚ Agresivní a pasivní komunikace
- ✚ Manipulace v komunikaci a její snižování
- ✚ Cvičení v rozpoznání manipulace
- ✚ Jak se bránit výčtkám
- ✚ Chladný a teplý hněv
- ✚ Dialog
- ✚ Změna nevhodného či nežádoucího názoru a postoje
- ✚ Jak správně postupovat při ústupcích a dosahování kompromisů
- ✚ Řešení konfliktu s jedincem
- ✚ Odmítání nerozumných, nadměrných požadavků
- ✚ Kritika
- ✚ Literatura