

PROGRAM

- Názov podujatia: **Asertívna komunikácia a riešenie konfliktov**
(Banská Bystrica, Žilina)
- Dátum konania podujatia: **22. november 2017** (streda)
- Miesto konania podujatia: **Úrad priemyselného vlastníctva Slovenskej republiky, Švermova č. 43,
974 04 Banská Bystrica**
- Lektor podujatia: **Mgr. Eva Martinovičová**
- externá členka pedagogického zboru Justičnej akadémie Slovenskej republiky
 - lektorka a konzultantka spoločnosti EdWell s.r.o.
 - členka International Coach Federation (Medzinárodná federácia koučov)
 - členka Slovak Chapter ICF
 - členka Slovenskej asociácie koučov (SAKO)

Interpersonálne vzťahy a komunikácia

- Sebapoznanie a sebareflexia (poznatie svojich silných a rozvojových stránok)
- Bariéry v komunikácii s druhými ľuďmi
- Typológia komunikačných partnerov, voľba vhodnej stratégie a komunikačného štýlu
- Najčastejšie prekážky v komunikácii – konflikty a nedorozumenia

Asertivita v praxi

- Asertívna filozofia a asertívne práva
- Metódy asertivity – hlasový prejav, reč tela, empatia, ústup
- Charakteristiky a rozlišovanie základných štýlov správania sa: agresívne, manipulačné, pasívne a asertívne správanie
- Asertívne reakcie na tieto štýly správania sa
- Techniky asertívnej komunikácie

Spätná väzba

- Ako prijímať a dávať spätnú väzbu
- Vyrovnanie sa s kritikou – konštruktívna kritika
- Asertívna argumentácia
- Ako sa ochrániť pred manipuláciou a útokmi

Riešenie konfliktov

- Zvládanie konfliktov a ich riešenie
- Konflikt a jeho pochopenie
- Zdroje konfliktu, fázy konfliktov, možnosti riešenia
- Jednanie s konfliktným partnerom a zvládanie námietok
- Konflikt ako súperenie a jeho dôsledky
- Konflikt ako spolupráca pri hľadaní riešenia

08.30 – 09.00 hod.	príchod účastníkov, registrácia
09.00 – 10.30 hod.	odborný výklad / prezentácia / cvičenia
10.30 – 10.45 hod.	prestávka
10.45 – 12.00 hod.	odborný výklad / prezentácia / cvičenia
12.00 – 13.00 hod.	prestávka
13.00 – 14.15 hod.	odborný výklad / prezentácia / cvičenia
14.15 – 14.30 hod.	prestávka
14.30 – 16.30 hod.	odborný výklad / prezentácia / cvičenia
16.30 hod.	záver dňa