

## PROGRAM

Názov podujatia: **Komunikačné zručnosti a asertívne riešenie konfliktov** (Košice, Prešov)

**Cieľom vzdelávacieho podujatia je rozvinúť komunikačné zručnosti na vyššej úrovni a naučiť sa / využiť asertívne techniky na zvládanie a riešenie konfliktov.**

**Krátke teoretické vstupy (PC), skupinové cvičenia a modelovanie situácií, dotazníkové metódy, brainstorming, prehrávanie rolí, riadená diskusia, masívna spätná väzba.**

### **Interpersonálne vzťahy a komunikácia**

- Modul komunikačného procesu - podstata komunikácie, aspekty komunikácie
- Profesionálna komunikácia ako predpoklad primeraného sebavedomia
- Sebapoznanie a sebareflexia (poznatie svojich silných a rozvojových stránok)
- Verbálna a neverbálna komunikácia – analýza neverbálnych prejavov partnera
- 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, asertívne práva, zručnosti a techniky (schopnosť dávať a prijímať pochvalu i kritiku, povedať nie, schopnosť požiadať o oprávnený nárok i láskavosť, otvorene vyjadriť svoj názor)  
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
- Schopnosť vyjadriť svoje kladné/záporné emócie; schopnosť začať, udržiavať a skončiť rozhovor; schopnosť začať, udržiavať a skončiť rozhovor

### **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**

- Zdroje konfliktu, fázy konfliktov, možnosti riešenia
- Konflikt a jeho pochopenie
- Zvládanie konfliktov a ich riešenie
- Konflikt ako súperenie a jeho dôsledky, konflikt ako spolupráca pri hľadaní riešenia
- Krízová komunikácia
- Zvládanie emócií a stresu

Dátum konania: **19.09.2018** (streda)

Miesto konania: **Krajský súd v Košiciach, Štúrova 29, 040 01 Košice**

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)

08.30 hod. – 09.00 hod.	príchod účastníkov, registrácia
<b>09.00 hod. – 10.00 hod.</b>	<b>odborný výklad, prezentácia</b>
10.00 hod. – 10.15 hod.	prestávka
<b>10.15 hod. – 12.00 hod.</b>	<b>odborný výklad, prezentácia</b>
12.00 hod. – 13.00 hod.	prestávka na obed
<b>13.00 hod. – 14.00 hod.</b>	<b>odborný výklad, prezentácia</b>
14.00 hod. – 14.15 hod.	prestávka
<b>14.15 hod. - 16.30 hod.</b>	<b>odborný výklad, prezentácia</b>
16.30 hod.	zhrnutie výstupov, záver vzdelávacieho podujatia