

PROGRAM

Názov podujatia: **Komunikačné zručnosti a asertívne riešenie konfliktov** (Banská Bystrica, Žilina)

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 (poznanie 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
- Vyrovnávanie 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: **26.09.2018** (streda)

Miesto konania: **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)

08.30 – 09.00 hod.	príchod účastníkov, registrácia
09.00 – 10.00 hod.	odborný výklad, prezentácia
10.00 – 10.15 hod.	prestávka
10.15 – 12.00 hod.	odborný výklad, prezentácia
12.00 – 13.00 hod.	prestávka na obed
13.00 – 14.00 hod.	odborný výklad, prezentácia
14.00 – 14.15 hod.	prestávka
14.15 – 16.30 hod.	odborný výklad, prezentácia
16.30 hod.	záver vzdelávacieho podujatia