

# Zvládání obtížných situací s klidem, empatií, sebejistotou a asertivitou

## Naučte se zvládat náročné situace s klidem a jistotou!

Tento kurz je určen pro profesionály v sociálních službách, kteří se denně setkávají s náročnými situacemi. Pomůže vám zlepšit komunikační dovednosti, zvládat stres a konflikty s klidem a empatií a rozvíjet sebejistotu a asertivní komunikaci. Poskytuje praktické nástroje a techniky, které vám pomohou efektivně zvládat náročné situace ve vaší práci, a zároveň rozvíjet důležité dovednosti pro každodenní profesionální úspěch.



### Co se naučíte?

- Efektivní komunikace**  
Jak jasně a efektivně komunikovat, abyste předcházeli nedorozuměním a konfliktům.
- Empatická komunikace**  
Rozvinete schopnosti aktivního naslouchání a vyjadřování empatie v obtížných rozhovorech.
- Asertivní komunikace**  
Naučíte se, jak sebejistě vyjádřit své potřeby a názory bez agresivity nebo pasivity.
- Zvládání konfliktů a stresu**  
Osvojíte si techniky pro řešení konfliktů s klidem a udržení duševní pohody i v náročných situacích.
- Verbální a neverbální komunikace**  
Zlepšíte sladění mezi tím, co říkáte, a jak to říkáte (řeč těla, tón hlasu).
- Emoční inteligence**  
Naučíte se zvládat vlastní emoce a reagovat na emoční potřeby druhých.

Cena kurzu – **14 500,-** /skupina. Cena za 1 osobu/ **1350,-** v ceně jsou výukové materiály, občerstvení

Kurz je akreditován na MPSV – A2024/1043-SP/PC/PP/VP – 24 hodin

**Školení probíhá od konce ledna 2025.**

Pro bližší informace nás kontaktujte: [manakova@dlan-vzdelavani.cz](mailto:manakova@dlan-vzdelavani.cz)

S pozdravem

Dlaň-vzdělávání s.r.o.  
Pavla Maňáková, MBA