

Program: Asertivita

Časový rozsah 240"



1

30" Úvod

- Predstavenie seminára, blokov, pravidiel, harmonogram
- Overenie hlavných potrieb
- Konflikt, hranice, asertivita
- Ice breaking - Sieťová komunikácia

2

60" Modelové situácie a ich riešenie

- Poučenie, praktické prevedenie, vyhodnotenie
- Taktické riešenie modelovej situácie
- 5 taktických zásad pri komunikácii s agreserom

3

60" Taktika pri používaní asertívnej komunikácie, praktické cvičenia

- "Čo robiť ak" - taktický ústup z nebezpečnej situácie
- Vnímanie možnej hrozby, posturika
- Asertívna komunikácia

4

30" Prostriedky netelesného obmedzenia

- Verbálna komunikácia
- Odvedenie pozornosti
- Aktívne počúvanie

5

30" Autorita vs empatia

- Deeskalácia konfliktov medzi užívateľmi - modelovka
- Vyjednávanie vs pevné pravidlá
- Konštruktívne riešenia

6

30" Záver

- Zopakovanie hlavných bodov
- Spätná väzba
- Diskusia a odpovede na vzniknuté otázky

Časové rozmedzenie je plánované - vždy je prispôsobené poslucháčom v závislosti od ich potrieb
Súčasťou blokov sú aj hygienické prestávky v trvaní 10 minút - po cca. 90 minútach prednášky