

Získejte sebejistotu v sobě i vůči okolí

Program:

I. Zvládnutí strachu, nejistoty a trémy

Jistota nalezená v sobě

Plný jógový dech – nácvik snížení napětí a trémy

Jacobsonova progresivní relaxace

Nácvik autogenního tréninku

J.H.Schultze jako autosugestivní metody

Práce na sobě v alfa hladině mozkové aktivity

Všestranný osobní rozvoj

II. Právo nebát se a zdravé sebevědomí

Základní lidská práva a svobody

11 asertivních práv

Odolávání manipulaci a společenských pověrám

Asertivní neagresivní sebeprosazení

Respekt k sobě a respekt k druhému

Základní asertivní techniky a jejich aplikace v osobních i pracovních situacích

Shrnutí: Soubor získaných dovedností zvyšujících odolnost



Lektor:

PhDr. Mgr. Štefan
Medzihorský,

dlouholetý trenér relaxačních technik, autogenního tréninku a asertivní komunikace metodami sociálně psychologického výcviku (SPV)

Výcvikový jednodenní kurz se koná ve dvou různých termínech :

- 14. května 2023
- 18. června 2023

Jednodenní kurz v rozsahu:

9 - 17 hod.

Cena: 2.500,- Kč

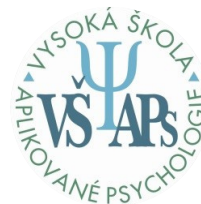
Místo konání:

Rektorát Vysoké školy
aplikované psychologie
Karlštejská 11/30,
Praha 5- Jinonice



www.vsaps.cz/czv/

Máš právo nebát se



Potřebné dovednosti si osvojíte formou nácviku v bezpečném prostředí pozitivní skupinové atmosféry. V první části se naučíte jak snížit své napětí, trému či strach pomocí plného jógového dechu. Získáte také prožitek uvolnění, relaxace a ovládnání svého těla i mysli prostřednictvím základního stupně autogenního tréninku. Tato autosugestivní metoda J.H.Schultze je spolehlivým, vědecky doloženým způsobem pozitivního ovlivňování svých pocitů, svých myšlenek a prožívání. Umožní Vám prohloubení osobního rozvoje po stránce fyzické, psychické i duchovní v alfa hladině mozkové aktivity. Posílíte tím svou vnitřní sebejistotu.

V druhé části si potvrdíte svá lidská a asertivní práva jako oporu pro sebedůvěru vůči vnějšímu světu. Práva tvoří teoretický základ asertivního jednání. Získáte jistotu pro respekt k sobě a současně druhým lidem. Praktickou součástí výcviku jsou vybrané techniky asertivní komunikace, které Vám umožní neagresivně, avšak i bez defenzivy, řešit obtížné a konfliktní situace. Metodou nácviku získáte dovednosti v uplatňování základních asertivních technik jako jsou pokažená gramodeska, otevřené dveře, negativní aserce a dotazování, asertivní kompromis a dalších. Budete tak schopni komunikovat věcně a dospěle i v situacích které dříve působily zbytečně dramaticky, až neřešitelně.

Hlavně se také přestanete bát, že něco nezvládnete. Získáte tím vyšší sebejistotu i vůči svému vnějšímu okolí.

Přihlášení: www.vsaps.cz/czv/