



# Asertivita pro ženy: Jak chytře zvládnout emoce, získat zdravé sebevědomí a prosadit své názory... i když vás ostatní podceňovali

Na objednávku - Pracovní efektivita a sebemotivace

Svou práci umíte, ale...

Máte dobré nápady, ale...

Máte snahu a chuť ukázat, co ve vás je, ale ...

Ale... někdy máte pocit, že jste pro ostatní neviditelná.

V konfliktech a důležitých rozhodnutích vás ostatní převálcují.

A jste frustrovaná tím, jak vás mnohdy neberou vážně.

Nejste sama... a právě proto jsme - pouze pro ženy - připravili speciální tréninkový seminář "Asertivita pro ženy: Jak chytře zvládnout emoce, získat zdravé sebevědomí a prosadit své názory... i když vás ostatní podceňovali", na kterém se dozvíte, jak to změnit.

Představte si, že budete schopna říci "Ne" bez pocitu viny.

Že přestanete svou řečí těla signalizovat ostatním slabost a nerozhodnost.

A že se budete schopna postavit nátlaku, manipulaci či zastrašování.

Jak velký dopad by to mělo na výsledky vaší práce, vztahy a váš vnitřní pocit klidu a sebevědomí?

Schopnost projevit své pocity, prosadit svá práva a komunikovat s ostatními otevřeně je dnes nezbytná k tomu, abyste ve své práci dosáhla lepších výsledků (a ocenění). A přesně tuto schopnost si konečně můžete osvojit.

## Jak vám tento seminář pomůže v každodenní práci (i běžném životě)

Na semináři se dozvíte:

1. Jak dosáhnout toho, aby vás lidé brali vážně

- Jak rychle a účinně vyvolat ve vašem protějšku dobrý dojem
- Jak svým vystupováním určujete, zda vás ostatní budou brát vážně... nebo zda vás budou přehlížet
- Kdy máte největší šanci, že vás lidé vyslechnou (a kdy bude naopak lepší mlčet)
- Co dělat, když jste ignorována nebo přerušována
- Jak jemně pozměnit vaše vztahy se spolupracovníky a dosáhnout toho, aby se k vám chovali jinak
- Kdy a jak požádat ostatní o pomoc, aby vám ji skutečně chtěli poskytnout

## 2. Na co si dávat pozor při jednání s muži... a ženami

- Na jaké podstatné rozdíly mezi mužským a ženským způsobem komunikace si dávat pozor
- Jak pochopením těchto rozdílů získat větší respekt u obou
- Jak zdokonalit své naslouchání a jak reagovat na to, co lidé chtějí říct... a ne na to, co říkají

## 3. Jak proměnit sebedůvěru v sebevědomí

- Jak se psychicky připravit na složité jednání, důležitou prezentaci nebo významnou poradou
- Kde a jak čerpat odvalu pro jednání s náročnými lidmi a řešení závažných situací
- Jak si udržet klid, rozvahu a kontrolu nad svými pocity právě v situacích, kdy je ztrácíte

## 4. Jak reagovat na kritiku

- Co vám ostatní chtějí ve skutečnosti kritikou říci
- Kdy kritiku vnímat a poslouchat a kdy nad ní mávnout rukou
- Jak, kdy a proč kritizovat ostatní a jak si při tom nenadělat nepřátele
- Jak vaši kritiku formulovat, aby se druhé strany nedotkla

## 5. Jak ostatním stanovit hranice a neudělat si přitom nepřátele

- Co dělat, když na vás někdo vyvíjí nátlak anebo se vás snaží zahnat do kouta
- Co dělat, když lidé překračují hranice přijatelného chování
- Jak říci "ne" takovým způsobem, aby to lidé respektovali
- Jak prostřednictvím empatie zklidnit i toho nejrozčilenějšího protivníka
- Jak reagovat na lež, cílené vyvolávání pocitů viny a nepřiměřené požadavky
- Proč vaše reakce určí, jak se k vám lidé zachovají příště

## 6. Jak se stát viditelnou a jak upevnit vaši pozici

- Jak se stát aktivním účastníkem každé porady
- Jak zvládnout stres spojený s prezentováním před zkušenějšími kolegy
- Jak dosáhnout toho, aby ostatní přijali vaše nápady a podporovali je
- Jak reagovat, když vás někdo vyzve k pomyslnému souboji... a vyjít z něj jako vítěz
- Jak jednoduše překonat strach z mluvení před ostatními
- Jak prostřednictvím vhodného řešení konfliktů vytvořit silnější vztahy

# Komu tento seminář nejvíce pomůže

Tento tréninkový seminář je připraven pouze pro ženy: Ať už pracujete sama, s dalšími ženami, výhradně s muži anebo ve smíšeném kolektivu, jako žena musíte často o své místo bojovat víc, než ostatní. Po absolvování tohoto semináře budete schopna sebevědomě prezentovat své myšlenky a návrhy, budete lépe připravena reprezentovat svůj tým, oddělení nebo celou firmu. (A to nejen mezi svými, ale také navenek.) A budete také schopna zvládat úkoly rychleji, s méně problémy a s menším stresem. Vše přitom, aniž byste kohokoliv urazila, rozzlobila nebo si jej znepřátelila.

# Proč na tento seminář přihlásit více pracovníků z vaší firmy?

Výrazně se sníží pomlouvání a drby. Lidé se zde naučí řešit své problémy přímo s tím, kdo je způsobil. Pracovníci budou následně ochotni více spolupracovat a pracovat spolu jako tým.

Vaše firma dosáhne lepších prodejních výsledků a vyšších zisků. A dosáhne je právě na základě schopností vašich pracovníků prezentovat své myšlenky, sebe a vaše produkty mnohem lépe a efektivněji.

Jednotlivé pracovnice, skupiny a celá oddělení budou schopny pracovat bez konfliktů a dosahovat tak vyšší produktivity.

## Rozhodněte se dnes, protože výsledek za to stojí...

1. Sebejistějším ovlivňováním a přesvědčováním vytvoříte kolem sebe produktivní a funkční vztahy s různými typy lidí.
2. Získáte vaše emoce pod kontrolu a zůstanete klidná a efektivní, i když budete pod velkým stresem.
3. Překonáte strach z veřejného vystupování a vyjádříte své myšlenky a názory bez potíží.
4. Zvládnete náročné situace, chyby a krize se sebevědomím.

## Jak hodnotili absolventi ostatní semináře této lektorky

"Praktická cvičení - trénink, nejen "přednáška". Ing. Roman Zvolský

"Řešení situací, které posluchači zmíní přímo ze života." Zuzana Buroňová

"Nebyla to jen přednáška, ale šlo o aktivní přístup, zajímavě podávané." Věra Cháberová

"Paradoxní problémy kolegů, zjištění, že i ostatní mají problémy, pohled z druhé strany." P. Špirk

"Seminář byl zajímavý: Kontakt se všemi posluchači, příklady z praxe, řešení problémových situací."

Mgr. Stanislava Reithalerová

## Objednejte si tento seminář pouze pro vaše pracovníky

Pokud chcete v této oblasti zdokonalit více pracovníků najednou, tento seminář (nebo jemu podobný) můžeme uspořádat i v termínu a místě, které si určíte sami a pouze pro vaše pracovníky. (K dosažení efektivního přínosu stačí pro realizaci semináře již skupina 8 - 12 účastníků.) Zatelefonujte na 585 227 076 nebo napište na [namiru@cvc.cz](mailto:namiru@cvc.cz) a my pro vaše pracovníky připravíme nezávazný návrh vzdělávacího programu "na míru".

- Typ: [Pracovní efektivita a sebemotivace](#)
- Úroveň: [Nevyžaduje předchozí znalost tématu](#)
- Cena semináře: 2 950 Kč bez DPH

Přihlášení na seminář

Asertivita pro ženy: Jak chytře zvládnout emoce, získat zdravé sebevědomí a prosadit své názory... i když vás ostatní podceňovali

+420 585 227 076