

Osnova kurzu
Komunikační a sebeprezentační dovednosti

| |
|---|
| 00. Úvodní kapitola |
| 01. Informace o kurzu |
| 02. Informace ke studiu |
| 01. Komunikace obecně |
| 00. Úvod ke kapitole |
| 01. Komunikace a sociální interakce |
| 02. Historie |
| 03. Komunikace jako proces |
| 04. Funkce komunikace |
| 05. Cvičný test |
| 02. Druhy a formy komunikace |
| 00. Úvod ke kapitole |
| 01. Druhy komunikace |
| 02. Formy komunikace |
| 03. Cvičný test |
| 03. Verbální komunikace |
| 00. Úvod ke kapitole |
| 01. Základní principy verbální komunikace |
| 04. Neverbální komunikace |
| 00. Úvod ke kapitole |
| 01. Pojem neverbální komunikace |
| 02. Typy neverbálních projevů |
| 03. Složky neverbální komunikace |
| 04. Mimika |
| 05. Gestika |
| 06. Postoj a pohyb těla |
| 07. Oční kontakt |
| 08. Doteky |
| 09. Pachy a vůně |
| 10. Proxemika |
| 11. Image |
| 12. Cvičný test |
| 05. Paralingvistika |
| 00. Úvod ke kapitole |
| 01. Paralingvistika |
| 02. Cvičný test |
| 06. Naslouchání |
| 00. Úvod ke kapitole |
| 01. Aktivní naslouchání |
| 02. Zlozvyky v naslouchání |
| 03. Komunikační bariéry |
| 04. Cvičný test |
| 07. Efektivní komunikace |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | 00. Úvod ke kapitole |
| | 01. Vztahové strategie |
| | 02. Zásady úspěšného chování |
| | 03. Druhy otázek |
| | 04. Technika kladení otázek |
| | 05. Metoda SPIN |
| | 06. Komunikace po telefonu |
| | 07. Cvičný test |
| 08. Neefektivní komunikace | |
| | 00. Úvod ke kapitole |
| | 01. Neefektivní komunikace |
| | 02. Zvládání emocí v diskusi |
| 09. Styly chování | |
| | 00. Úvod ke kapitole |
| | 01. Styly chování |
| | 02. Pasivita |
| | 03. Agresivita |
| | 04. Asertivita |
| | 05. Cvičný test |
| 10. Konflikty | |
| | 00. Úvod ke kapitole |
| | 01. Pojem konflikt |
| | 02. Druhy konfliktů |
| | 03. Vývoj konfliktu |
| | 04. Způsoby řešení konfliktů |
| | 05. Spouštěcí mechanismy konfliktů |
| | 06. Řešení konfliktů metodou 3 kroků |
| | 07. Typy a role v konfliktu |
| | 08. Zvládání problémů |
| | 09. Cvičný test |
| 11. Stres | |
| | 00. Úvod ke kapitole |
| | 01. Pojem stres |
| | 02. Druhy, fáze a rozměry stresu |
| | 03. Biologické a psychické potřeby |
| | 04. Formy reakce na frustraci |
| | 05. Signály stresu |
| | 06. Příznaky stresu |
| | 07. Zvládání stresu |
| | 08. Prevence stresu |
| | 09. Cvičný test |
| 12. Týmová spolupráce | |
| | 00. Úvod ke kapitole |
| | 01. Charakteristika týmu |

| | |
|--|--|
| | 02. Druhy týmů |
| | 03. Pozitiva a negativa práce v týmu |
| | 04. Předpoklady úspěšné týmové spolupráce |
| | 05. Cvičný test |
| 13. Proces týmové spolupráce | |
| | 00. Úvod ke kapitole |
| | 01. Proces týmové spolupráce |
| | 02. Stanovení cíle |
| | 03. Skladba týmu |
| | 04. Velikost týmu |
| | 05. Týmové role |
| | 06. Soudržný tým |
| | 07. Vývojová stádia spolupráce v týmu |
| | 08. Kritické faktory |
| | 09. Bariéry týmové spolupráce |
| | 10. Cvičný test |
| 14. Doporučená literatura | |
| | 01. Doporučená literatura |
| 15. Závěrečný test a hodnotící anketa | |