

Osnova kurzu Asertivita

00. Úvodní kapitola	
	01. Informace o kurzu
	02. Informace ke studiu
	03. Seznam použité literatury
01. Úvod	
	01. Přínos asertivního jednání
	00. Úvod ke kapitole
	01. Přínos asertivního jednání
	02. Cvičný test
02. Základní životní přístupy a druhy asertivity	
	01. Základní životní přístupy
	00. Úvod ke kapitole
	01. Pasivní jednání
	02. Agresivní jednání
	03. Asertivně jednající člověk - dohoda
	02. Druhy asertivity
	00. Úvod ke kapitole
	01. Základní asertivita
	02. Empatická asertivita
	03. Selektivně ignorující asertivita (selektivní ignorování)
	04. Konfrontační asertivita
	05. Asertivita s prvky sebeotevření
	06. Negativní asertivita
	07. Stupňující se asertivita
	03. Cvičný test
03. Techniky asertivního jednání, asertivní práva	
	01. Techniky asertivního jednání
	00. Úvod ke kapitole
	01. Technika zvaná „poškrábaná gramodeska“
	02. Technika otvíraných dveří
	03. Umění požádat o laskavost
	04. Obligace a komplimenty
	05. Kompromis a konsenzus = asertivní mistrovství
	06. Sebeotevření
	02. Asertivní lidská práva
	00. Úvod ke kapitole
	01. Deset základních asertivních práv podle J. Křivohlavého
	02. Co vyplývá z asertivních práv
	03. Cvičný test
04. Jak pomocí asertivity získávat přátele a pozitivně působit na lidi	
	01. Jak pomocí asertivity získávat přátele a pozitivně působit na lidi
	00. Úvod ke kapitole
	01. 11 způsobů, které vám pomohou vylepšit vaše pozitivní myšlení

	02. Základní pravidla jednání s lidmi
	02. Cvičný test
05. Konflikty a jednání s problémovým klientem	
	01. Konflikty a konfliktní situace
	00. Úvod ke kapitole
	01. Definice konfliktu
	02. Přínosy konfliktu a jeho stinné stránky
	03. Způsoby řešení konfliktu
	04. Psychoteror, nebo-li mobbing a bossing
	02. Jednání s problémovým klientem
	01. Charakter
	02. Jak rozpoznáme problémového klienta
	03. Jednání s problémovými klienty
	04. Devalvace chování
	05. Evalvace v chování
	03. Cvičný test
06. Jak se ubránit manipulaci	
	01. Umění slovní sebeobrany
	00. Úvod ke kapitole
	01. Umění slovní sebeobrany
	02. Zvládání nepříjemných situací
	03. Jak pohotově reagovat
	04. Jak se bránit provokacím
	02. Asertivní techniky slovní sebeobrany
	03. Cvičný test
07. Malý asertivní glosář	
08. Závěr	
09. Závěrečný test	