



ČESKÁ SPOLEČNOST PRO DUŠEVNÍ ZDRAVÍ



KURZ KOMUNIKAČNÍCH DOVEDNOSTÍ

Pro koho: Kurz je především určen pro dospělé lidi se zkušeností s duševním onemocněním, kteří chtějí zvýšit své kompetence v základních sociálních interakcích se zaměřením na problémové situace, posílit sebevědomí a adaptivní dovednosti v mezilidské komunikaci.

Jak: Kurz je zaměřen na získání dovedností a schopností nácvikem a rozborem konkrétních situací.

Kde: Česká společnost pro duševní zdraví, Zvonařova 6, Praha 3

Kdy: Pondělky od 16:30 do 18:00 hod.

Společně se zaměříme na:

- Asertivní komunikaci a její využití v běžném životě
- Umět říct NE
- Zvládání základních asertivních technik
- Řešení konfliktních a problémových situací, do kterých jste se dostal/a nebo které Vás čekají
- Posílení vlastní sebejistoty
- Snížení úrovně stresu pomocí asertivního chování

OD LISTOPADU MÁME VOLNÁ MÍSTA!

Na případné další dotazy ráda odpovím e-mailem nebo telefonicky.

Těším se na vás Zuzana Zatrochová

Přihlášky posílejte na e-mail: zatrochova.z@seznam.cz

nebo na tel.: **773 622 136**