

MUDr. Ludmila Dušková – BONAME s.r.o.
Horní 180, 383 01 Prachatice, tel: 388 316 762
E-mail: ludduskova@post.cz, www.asertivita.com

TRÉNINK ASERTIVITY - I. STUPEŇ **(výcvik základních asertivních dovedností a technik)**

aneb „jak mít své emoce pod kontrolou“

Způsob sociální komunikace vedoucí k emoční pohodě obou partnerů v dialogu, komunikace, jejímž cílem bývá dohoda přijatelná pro strany zúčastněné. Toto by mohla být jedna z definic asertivity. Možná bychom společně vymysleli podobných definic více. Avšak pro Vás, kteří uvažujete o možnosti **pracovat na své vlastní osobnosti** a chcete **zdokonalit své komunikační dovednosti**, je nejdůležitější fakt, že máte šanci se v rámci nabízeného výcviku naučit **sdělovat příjemné i nepříjemné** a přitom umět **respektovat partnera v dialogu**, naučit se **odmítat v různých druzích vztahů, pracovat s kritikou, aktivně naslouchat a umět prosazovat věc**, na které Vám skutečně záleží. Měli byste se zkrátka naučit **zacházet se svými emocemi tak, abyste je dovedli kontrolovat v okamžiku, kdy vznikají**. Většina z nás si totiž uvědomí své emoce až tehdy, kdy jsou v nás nahromaděny, a pak se kontrolují již těžce. Cílem tréninku asertivity je tedy **umění uhlídat si svůj pocit emoční svobody a pohody**.

Toto je zhruba náplň kursu - v této podobě pro Vás pouze teoretická informace. Daleko důležitější je však **prožitek** a pro praktické osvojení dovedností samotných je **trénink pod supervizí odborníka** takřka podmínkou.

Asertivita se stala v posledních letech pojmem moderním, avšak existují lidé, kteří si nedovedou dobře představit, co asertivita je; jsou i tací, kteří jsou přesvědčení o tom, že se chovají asertivně, leč z jejich slovního i mimoslovního projevu je zřejmá agrese, i když skrytá v manipulacích či v jejich náznacích. Setkávám se i s názorem, že po přečtení některé z příruček o asertivitě se lidé považují za asertivní. Ze své zkušenosti se sebou i se svými klienty z tréninků asertivity i z výcviků jiných vím, že pouze teoretická informace nestačí a mnohdy může být i zavádějící. Tak se pak někdy stane, že někteří svou agresivitu považují za asertivitu. Právě proto zastávám názor, že **změnu v chování a jednání, která má být pozitivní pro vás i pro lidi ve vašem blízkém okolí, lze dosáhnout zejména praktickým výcvikem pod supervizí, který je doplněn teorií**.

Výcvik, který Vám nabízím, **čítá cca 80 hodin práce (I. + II. stupeň)**. Při výcviku je využito **prvků a technik skupinové psychoterapie**. Rámcem výcviku je definován pro **trénink základních asertivních technik v I. stupni** a pro **sebepoznání ve vztazích opakovaných a kontinuálních ve II. stupni**. (II. stupeň je doporučen absolventům I. stupně, realizován je s cca ročním odstupem od stupně I.). Ve skupině pracuje **8 až 12 lidí**, je vedena lektorkami (kouč a lektorka soft skills MgA Gabriela Vyziblová, participuje psychiatr a psychoterapeut MUDr. Ludmila Dušková). Při výcviku je využívána mimo jiné velmi důležitá **zpětná vazba** od ostatních členů skupiny, **práce s videozáznamem z výcviku** a nejpodstatnější je **dobrá vůle každého z frekventantů chtít měnit něco u sebe samotné (ho)**.

Termín tréninku, který Vám nabízím, je **11. až 15. května 2022 (středa až neděle)**. Bude se konat v **prachatickém regionu (Šumava)**, **přesné informace k lokalitě i organizaci kurzu**

obdrží závazně přihlášení nejpozději tři týdny před zahájením kurzu. Záloha na ubytování a stravu činí 2.980,- Kč (4x nocleh s polopenzí).

Návrh časového pracovního plánu:

Středa	11. 05. 2022	příjezd	14,00 až 18,00	19,00 až 21,00
Čtvrtek	12. 05. 2022	09,00 až 13,00	15,00 až 18,00	19,00 až 21,00
Pátek	13. 05. 2022	09,00 až 13,00	15,00 až 18,00	19,00 až 21,00
Sobota	14. 05. 2022	09,00 až 13,00	15,00 až 18,00	19,00 až 21,00
Neděle	15. 05. 2022	09,00 až 13,00	odjezd	

Čeká nás spousta práce a proto je časový plán náročný. Dle opakované zkušenosti je však poměrně dobře zvládnutelný.

Kurzovné činí 10.990,- Kč pro frekventanta (při zaplacení do 31. března 2022; při provedení platby po tomto datu činí kurzovné 12.990,- Kč, při zaplacení na místě v den zahájení kurzu a později 14.990,-Kč). Rozložení platby na splátky lze dohodnout individuálně. Cena za ubytování a stravu (polopenze) představuje 2.980,- Kč na osobu.

V případě zájmu o nabízenou akci poukažte, prosím, částku **13.970,-Kč** (10.990 + 2.980) složenkou na výše uvedenou adresu či převodem do ČSOB Prachatice č.ú. **262548965 /0300 (název účtu: BONAME s.r.o.) pod variab. symbolem 110522 NEJPOZDĚJI DO 31. BŘEZNA 2022** (nebo 15.970,- Kč po 31.03.2022; opožděnou platbu na přihlášce, prosím, avizujte). Zaplacené kurzovné je součástí závazné přihlášky. Budete-li potřebovat vystavit fakturu, připište, prosím, svůj požadavek i s fakturačními údaji na přihlášku.

Storno podmínky: V případě zrušení účasti na kurzu po 07. DUBNU 2022 činí storno poplatek 50% z ceny kurzovného a 50% z ceny za ubytování a stravu; dojde-li ke zrušení účasti na kurzu po 04. KVĚTNU 2022, budou stornovány kurzovné i poplatky za ubytování a stravu v plné výši. **Sleva:** 10% z ceny kurzovného pro matky a otce na MD, studenty do 26 let a pro důchodce.

Snad uvedené poměrně stručné informace postačí pro Vaše rozhodování se pracovat na sobě. K urychlení a spolehlivosti celé akce Vás prosím o **zaslání závazné přihlášky (včetně oznámení o provedení platby) nejpozději do 31. BŘEZNA 2022.** Ozvat se můžete dle své potřeby i předem na uvedené adresy a tel. číslo - dle svých časových možností jsem Vám k dispozici.

Přeji Vám štěstí, zdraví a pohodu. Těším se na Vaši odezvu a zůstávám s pozdravem.

MUDr. Ludmila Dušková
Tel. 388 316 762
taduskova@centrum.cz