



Poradenské centrum UTB zve všechny zaměstnance  
a zaměstnankyně na workshop

# Jak na nenásilnou komunikaci - v klidu i v konfliktu

- **Lektor:** Mgr. Nela Mátlová (lektorka rozvojových školení, koučka a mentorka meditací)
- **Kdo:** všichni zaměstnanci UTB
- **Kdy:** 25. října 2024, 8:30 - 15:30
- **Kde:** U18/606 (zasedací místnost)
- **Zasílání přihlášek:** [janstova@utb.cz](mailto:janstova@utb.cz)

## Anotace:

Rádi byste v práci i osobním životě mluvili beze strachu, konstruktivně a otevřeně o nepříjemných věcech? Chcete se naučit zvládat konfliktní situace s klidem? Stojíte o to naučit se lépe sdílet své emoce, ustát vypjaté situace a rozumět sobě i druhým?

Nenasílná komunikace je praktická funkční metoda, která Vám umožní posunout své vyjadřování a naslouchání zase o stupeň blíž k laskavosti, porozumění, ale také ke schopnosti ustát si své hranice, domluvit se v náročných situacích a dát najevo své emoce a potřeby srozumitelným způsobem.

Na školení se dozvíte, jak efektivně pracovat s emocemi v komunikaci, jak vnitřní kritik ovládá situaci a jak s ním naložit. Jak pojmenovat své emoce a potřeby tak, aby druhí rozuměli, co potřebujete a v neposlední řadě, jak to říct tak, aby druhí lidé byli schopni slyšet, pokud jsou k tomu jen trošku naklonění. Naučíte se základní techniky nenásilné komunikace a rozšíříte svůj komunikační repertoár o další účinnou možnost.

**Účastníci budou mít možnost získat certifikát o absolvování workshopu.**



**Přihlášky:**  
[janstova@utb.cz](mailto:janstova@utb.cz)  
**Anotace:** [utb.cz/orlz](https://utb.cz/orlz)

**Vzdělávání na UTB**