



POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ

## JAK ZVÝŠIT SEBEVĚDOMÍ SVOJE, SVÝCH KOLEGŮ A KLIENTŮ

který se koná

**30. května 2019**

od 9.00 do 15.30 hodin, prezenze účastníků od 8.45 hodin

**Sociální služby Praha 9, z. ú.**

Hejnická 538, 190 00 Praha 9 - Střížkov

Akreditovaným seminářem v rozsahu 8 hodin bude provázet

**Mgr. Roman Pešek**

*Kurz se zaměřuje vymezení pojmu sebevědomí, jak a podle čeho se přiměřeně sebevědomý člověk pozná, jak přemýšlí, jak zachází se svými emocemi, jaké vlivy sebevědomí utváří (geny, výchovné vlivy, různé životní zážitky) a jakými způsoby své nízké sebevědomí posilovat. Budou představeny modely schematerapie a kognitivně behaviorální terapie (KBT), které srozumitelným způsobem sebevědomí definují a nabízí mnoho metod, jak sebevědomí zvyšovat, včetně nácviků asertivních neverbálních a verbálních dovedností jako jsou dovednost sebeoceny, ocenění druhých, přijetí komplimentu, žádost o laskavost, odmítání, sdělování a přijímání kritiky.*

### Obsah semináře:

- **Úvod do tématu sebevědomí:** Co je sebevědomí, jak se projevuje nízké a přehnaně vysoké sebevědomí, jak se projevuje přiměřené sebevědomí. Jaké vlivy sebevědomí utváří.
- **Postoje k sobě, ke druhým lidem a k životu:** Rizkové postoje, myšlenky, emoce a chování, které sebevědomí negativně ovlivňují a možnosti jejich změny z pohledu metod kognitivně behaviorální terapie (KBT).
- **Model schematerapie a kontextu asertivity:** Model schematerapie (mody Kritického a Laskavého rodiče, Zdravého dospělého, Zlostného, Opuštěného a Spontánního dítěte, Hyperkompenzátora a Odtahitého obránce). Nácvik sebeoceňování, dávání a přijímání komplimentů a asertivního odmítání.
- **Sdělování a přijímání kritiky:** Nácvik asertivního sdělování a přijímání kritiky.

**Cílová skupina:** pracovník v soc. služ., sociální pracovník, zdravotnický pracovník, vedoucí pracovník

**Cena:** pro členy APSS ČR - 890 Kč za osobu, pro nečleny APSS ČR - 1290 Kč za osobu

Na semináři bude zajištěno malé občerstvení.