



POZVÁNKA NA ODBORNÝ SEMINÁŘ

## JAK ZVÝŠIT SEBEVĚDOMÍ SVOJE, SVÝCH KOLEGŮ A KLIENTŮ

který se koná

**26. října 2020**

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 na 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. Bude představen model kognitivně behaviorální terapie (KBT), který srozumitelným způsobem sebevědomí definuje a nabízí metody, jak sebevědomí zvyšovat, včetně asertivních neverbálních a verbálních dovedností jako jsou dovednost sebeoceny, ocenění druhých, přijetí komplimentu, odmítání a sdělování 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:** Rizikové postoje, myšlenky, emoce a chování, které sebevědomí negativně ovlivňují a možnosti jejich změny z pohledu metod kognitivně behaviorální terapie (KBT).
- **Asertivita:** Návčik sebeoceny, dávání a přijímání komplimentů. Další asertivní dovednosti, např. sdělování kritiky a odmítání.

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

**Cena:** pro členy APSS ČR - 990 Kč za osobu, pro nečleny APSS ČR - 1390 Kč za osobu

Na semináři bude zajištěno malé občerstvení.