



WEBINÁŘ

JAK ZVÝŠIT SEBEVĚDOMÍ SVOJE, SVÝCH KOLEGŮ A KLIENTŮ

Akreditovaný kurz v rozsahu 8 hodin

OBSAH KURZU

SKurz se zaměřuje na vymezení pojmu sebevědomí, jak a podle čeho se pozná přiměřeně sebevědomý člověk, jak přemýšlí, jak zachází se svými emocemi. Jaké vlivy sebevědomí utváří (geny, výchovné vlivy, různé životní zážitky) a jakými způsoby nízké sebevědomí posilovat.

- Úvod do tématu sebevědomí: Co je sebevědomí, jak se projevuje nízké, přehnaně vysoké a přiměřené sebevědomí.
- Jaké vlivy sebevědomí utváří.
- Jak se vyrovnat s vlastní minulostí.
- Zvědomování vlastních úspěchů a silných stránek.
- Zvládání vnitřního kritika.
- Učení se potřebným asertivním dovednostem, např. vyjadřovat své potřeby a konstruktivně sdělovat druhým kritiku.
- Závěrečné zpětné vazby na průběh a užitek kurzu.

DALŠÍ INFORMACE

Cílová skupina

pracovník v sociálních službách, sociální pracovník, zdravotnický pracovník, vedoucí pracovník

Cena

pro členy APSS ČR - 1290 Kč za osobu
pro nečleny APSS ČR - 1790 Kč

Více kurzů najdete na www.institutvzdelavani.cz v záložce Otevřené kurzy.



INFORMACE

KDY

- 19. 9. 2024
- 8.00 - 14.30 hodin

KDE

- online
- povinná kamera a mikrofon

LEKTOR/KA

- Mgr. Roman Pešek



**INSTITUT
VZDĚLÁVÁNÍ**

APSS ČR

Vančurova 2904, 390 01 Tábor
Tel. 724 940 126
E-mail: institut@apsscr.cz

www.institutvzdelavani.cz