



WEBINÁŘ

# JAK ZVÝŠIT SEBEVĚDOMÍ SVOJE, SVÝCH KOLEGŮ A KLIENTŮ

Akreditovaný kurz v rozsahu 8 hodin

## OBSAH KURZU

Kurz 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.
- Zvládnání 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, vedoucí pracovník

### Cena

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

Více kurzů najdete na [www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz)  
v záložce Otevřené kurzy.



## INFORMACE

### KDY

- 07. listopadu 2024
- 8.00 - 14.30 hodin

### KDE

- online, Microsoft Teams
- 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](mailto:institut@apsscr.cz)

[www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz)