

SEMINÁŘ

V rámci projektu iKAP 2, číslo projektu: CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_078/0021047 který se zaměřuje na komplexní **program rozvoje klíčových oblastí pražského školství** se pedagožky mateřské školy Podbělohorská dne **25.8.2022** účastnily semináře s tématem **Asertivní chování a komunikace**.

Semináře se účastnilo 13 pedagožek z mateřské školy i z detašovaného pracoviště.

V rámci semináře jsme si vysvětlili co je asertivní chování a jak jej používat. Asertivní chování charakterizují sociálně komunikativní schopnosti a dovednosti: říci "ne", odolávat neagresivně, ale se stupňovaným důrazem i arogantním nátlakům a neoprávněným manipulacím, sebeakceptace, úcta k sobě samému, požádat o laskavost, vznést a prosazovat sebevědomě svoje oprávněná rozhodnutí a cíle, expresivně, ale přitom korektně vyjádřit kladné i záporné emoce, empaticky začínat, udržovat i končit konverzaci.

Asertivní lidé respektují nejen práva druhých, ale i svoje vlastní, jsou schopni vytrvale prosazovat své oprávněné požadavky.

Na rozdíl od agresivních lidí neporušují práva druhých osob.

