

Občanské sdružení *INspiro* a Unie nestátních neziskových organizací
Vás zvou na cyklus seminářů

**„KLÍČOVÉ DOVEDNOSTI
aneb Naučme se lépe komunikovat“**
pod vedením lektorky
Milady Šnajdrové

Klíčové dovednosti jsou rozděleny do jednotlivých seminářů, které na sebe volně navazují. Přesto nemusíte absolvovat všechny, ale můžete si vybrat libovolné téma, které Vás zaujme.

Kurzy jsou vedeny odlehčenou prožitkovou formou, účastníci se aktivně zapojují vlastními postřehy a zkušenostmi, většinu situací si v různých rolích zkouší zahrát a tím si osvojují nové sociální schopnosti.

Zahájíme seminářem „**Komunikační dovednosti**“ s tímto obsahem:

- Komunikační situace a sociální role
- Efektivní komunikace aneb Já jsem OK, ty jsi OK
- Aktivní naslouchání
- Základy rétoriky a zvládání trémy
- Cizí slova

Semináře se konají vždy **od 13 do 16 hodin:**

PŘEROV - v **pondělí 20. září 2010**, Centrum pro zdravotně postižené,
nám.Svobody 4

OLOMOUC – v **úterý 21. září 2010**, Oblastní unie neslyšících,
Jungmannova 25

JESENÍK – v **středu 22. září 2010**, Mateřské centrum Krteček, Průchodní 154

ŠUMPERK – v **čtvrtek 30. září 2010**, Direct economy, Jesenická 65

Účast je **zdarma**.

Prosíme Vás o **zaslání přiložené přihlášky** na: snajdrova@uno-ok.cz nebo volejte pí Šnajdrovou, tel. 776 13 33 72. Přihlášku můžete případně předat i svému pomocníkovi pro NO, paní Sokolové (oblast Jeseník) nebo panu Dvořáčkovi (oblast Šumperk).

Realizované semináře jsou finančně podporovány z významného projektu Olomouckého kraje a realizovány pomocí Nadačního ústavu regionální spolupráce o.p.s. a občanským sdružením *INspiro*.



DALŠÍ PLÁNOVANÉ SEMINÁŘE ve stejnou hodinu na stejných místech:

ŘÍJEN 2010: Vyjednávací schopnosti

Vytvoření prvního dojmu, Komunikační proces, Komunikační šumy a zlozvyky

Formy vyjednávání, Zvládání námitek a konflikty

LISTOPAD 2010: Základy asertivity

Co je asertivita, Asertivní techniky, práva a povinnosti, Manipulace

Zvládání konfliktů, Pochvala a kritika

ÚNOR 2011: Neverbální komunikace

Co všechno je mimoslovní komunikace, Mimika a gestika, Teritorialita a proxemika

Barva hlasu, síla a tón řeči, načasování, Další znaky

BŘEZEN 2011: Etiketa v pracovním styku

Pozdrav, podání ruky, Představování, Oslovení pracovního partnera, Vizitka

Oblékání, Písemný kontakt, grafická úprava obchodního dopisu

DUBEN 2011: Time management a elektronická komunikace

Plánování času, priority, Dodržování termínů, Časožrouti,

Emoce, demotivace a stres, Volný čas, relaxace

Telefonování a elektronická komunikace: Výhody a nevýhody, Kdy a jak telefonovat, SMS zprávy,

Grafická úprava e-mailové zprávy, Skype, ICQ

Termíny vám včas upřesníme!

Procvičovací víkendové semináře ve zvláštní nabídce **o.s.INspiro**

- pošleme na vyžádání nebo osobně na seminářích.