



# ZVLÁDÁNÍ KRIZE A KOMUNIKACE

Dovednost ustát náročná životní období se jeví jako základní z palety dovedností, kterými by dnešní člověk měl disponovat. Ti schopní mají dovednost krize dobře a elegantně ustát. Ti nejlepší dokáží také podpořit své okolí a dodat sílu.

## VÝSLEDEK A UŽITEK PRO ÚČASTNÍKA ŠKOLENÍ

- Ví, jak rozpoznat krizové situace a období
- Zná své limity a potřeby pro zvládnutí krizí
- Umí zvolit vhodné vyrovnávací strategie
- Ví, jak komunikovat obtížné informace vhodnou, citlivou formou
- Dovede podpořit sebe i své okolí, když je třeba

**PRO** kohokoliv, kdo chce posílit osobní stabilitu a přispět k odolnější firemní kultuře.

### KONTAKTUJTE NÁS

- Věra Růžičková
- ☎ +420 739 066 633
- ✉ v.ruzickova@aperta.cz

### JAK POZNÁME KRIZI?

- Co je krize a jak se projevuje
- Jaké situace vnímáme jako krizové
- Test odolnosti

### ŽIVOTNÍ STABILITA

- Jednání v době krize – základní vyrovnávací strategie
- 4 pilíře životní stability
- Jak posílit to, co nás drží
- Osobní psychohygienu a péče o sebe

### KOMUNIKACE V OBTÍŽNÝCH SITUACÍCH

- Prezentace špatné zprávy skupině
- Sdělování negativních zpráv jednotlivcům
- Jak pomoci někomu s rozhodnutím
- Jak rozhovory ustát, aneb ošetřit potřebující obě dvě strany

**Rozsah: 1 DEN**

Aperta, s.r.o.

Lužická 1157/30, 460 01 Liberec

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