



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



## **Zpráva ze vzdělávací akce MAP SOKRA, reg. č: CZ.02.3.68/0.0/0.0/17\_047/0008574 KA Posílení znalostních kapacit**

**Název akce:** „Zvládání emocí a efektivní komunikace“

**Místo konání:** školící místnost Statku Bernard, Královské Poříčí

**Datum konání:** 20.05.2019

**Lektor:** Hana Hubičková-Ondrušková

**Maximální kapacita/skutečný počet zúčastněných:** 25/23

**Forma:** prezenční, skupinová, projektová

**Cílová skupina:** pedagogičtí a další pracovníci ve vzdělávání, rodiče, veřejnost

### **Obsah:**

- blok zaměřený na zvládání emocí v komunikaci a náročné komunikační situace:
  - co všechno se s námi děje pod vlivem emocí a jaké jsou dopady emocí na komunikaci
  - typické chyby, kterých se pod vlivem emocí dopouštíme a jak se jim vyhnout
  - jak usměrnit emoce druhých i svoje vlastní
  - jak se připravit na emočně vypjaté chvíle a co dělat, když už se situace nevyvíjí dobře
- blok zaměřený na typologie osobnosti a skutečně efektivní komunikaci s lidmi:
  - typologie osobnosti jinak – pohled evoluční biologie a obrovské dopady na současnou každodenní komunikaci
  - předcházení konfliktům, schopnost předvídat rizikové situace a řešit je předem
  - jak nastavit efektivnější komunikaci a vyvarovat se nedorozumění na základě znalosti odlišných typů lidí

**Vzdělávací cíl:** zjistit, jak pracovat s vlastními emocemi i emocemi ostatních, jak reagovat ve vypjatých situacích, jak své emoce proměnit v energii, naučit se pracovat se základní typologií osobnosti a na základě toho komunikovat, předcházet konfliktům.

**Hodinová dotace:** 8 hodin

**Způsob vyhodnocení:** závěrečný evaluační dotazník

**Dále bude zpracována Hodnotící zpráva z akce v souladu s Postupem MAP s odstupem 3 – 6 měsíců od konání kurzu.**

Dne 05. 06. 2019, autor zprávy: Mgr. Zuzana Odvody, hlavní manažerka projektu

