



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.

Dalším seminářem jsou **„Základy asertivity“** s tímto obsahem:

- Co je asertivita,
- Asertivní techniky, práva a povinnosti,
- Manipulace
- Zvládání konfliktů,
- Pochvala a kritika

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

JESENÍK – ve středu 24. listopadu 2010, Český svaz zahrádkářů, Husova 5

Účast je zdarma.

Prosíme Vás o přihlášení na webu

http://www.uno-ok.cz/index.php?option=com_seminars&view=seminars

nebo na: snajdrova@uno-ok.cz, příp. volejte pí Šnajdrovou, tel. 776 13 33 72.

Semináře jsou finančně podporovány z rozpočtu Olomouckého kraje a realizovány ve spolupráci Nadačního ústavu regionální spolupráce o.p.s.
a občanského sdružení *INspiro*.

DALŠÍ PLÁNOVANÉ SEMINÁŘE ve stejnou hodinu na stejných místech:

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* na

www.inspiro-olomouc.cz

nebo pošleme na vyžádání a osobně na seminářích.

Semináře jsou finančně podporovány z rozpočtu Olomouckého kraje a realizovány ve spolupráci Nadačního ústavu regionální spolupráce o.p.s. a občanského sdružení *INspiro*.