



## KOMUNIKACE V KONFLIKTNÍCH SITUACÍCH

Ve vypjatých, konfliktních situacích, bývá komunikace velmi náročná. Z jakého důvodu? Hrají zde velkou roli emoce a ty pak často vedou k tomu, že reagujeme automaticky, v rámci našich naučených vzorců. Obvykle však tyto vzorce mají negativní dopad na průběh řešení sporu. Naše racionální uvažování má méně prostoru se prosadit. Lze s tím něco dělat? Ano – své automatické reakce si identifikovat, rozhodnout se co chceme změnit a následně si budovat nové návyky, nové automatické reakce.

### Co Vám nabízíme?

Nabízíme Vám podporu. Podpoříme Vás při uvědomování si naučených, automatických reakcí, pomůžeme Vám nadefinovat změnu ve Vaší komunikaci, která Vám bude vlastní. A budeme Vás provázet na cestě k budování si pevných nových návyků. Tato změna bude vyžadovat čas a trpělivost a i v tomto ohledu Vás podpoříme.

---

### Co získáte?

- Zjistíte a popíšete si, jak ve vypjatých situacích reagujete
- Rozhodnete se, co ve své komunikaci změníte
- Přehled základních principů, které mohou konflikt změnit v konstruktivní rozhovor
- Naučíte se lépe pracovat s emocemi (naučíte se alternativnímu způsobu práce s emocemi)
- Nové návyky
  - Jak zahájit náročný rozhovor?
  - Jak otevřít cestu k řešení?
  - Zaměření na porozumění „druhé straně“

### Tento program Vám nabízíme ve dvou variantách

- START – uvědomíte si své vlastní vzorce komunikace a nadefinujete si cíl změny, nastoupíte cestu k novým návykům
- NÁVYK – vybudujete si sadu nových návyků, nových způsobů komunikace

### Struktura programu START

- Délka programu – 6 týdnů
- 4 individuální koučovací sezení v délce 75 minut

- 2 telefonické konzultace v době mezi osobními sezeními (10 až 15 minut)

#### Struktura programu NÁVYK

- Délka programu – 12 týdnů
- 8 individuálních koučovacích sezení v délce 75 minut
- 4 individuální mentorinkové sezení v délce 75 minut ke "Zvládnání konfliktů"

#### Cena

- Program START – cena 10.500,- Kč bez DPH
- Program NÁVYK – cena 29.900,- Kč bez DPH

Results & Emotions s.r.o.

IČO: 29009511 ; [info@resultsemotions.cz](mailto:info@resultsemotions.cz) ; + 420 604 511 089