

## WEBINÁŘ

# JAK SI ZDRAVĚ NASTAVIT HRANICE

AKREDITOVÁNO MPSV

Kurz Jak si zdravě nastavit hranic si klade za cíl seznámit pracovníky sociálních služeb s problematikou nastavování hranic v osobním i profesním životě tak, aby je uměli nejen dobře nastavit, ale uměli je i reflektovat a adekvátně modifikovat a v případě jejich překročení o nich i transparentně komunikovat. V první části kurzu se účastníci seznámí s funkcí a vznikem hranic během lidského vývoje. Budou vedeni k tomu, aby reflektovali vlastní motivaci k práci v pomáhající profesi, proces nastavování vlastních hranic i pocity provázejícími vyslovení NE. V navazující praktické části se účastníci seznámí s technikami, které jim mohou pomoci při nastavování hranic. Pomocí modelování rozhovorů se naučí, jak říkat NE, jak se bránit manipulaci a jak komunikovat s klientem, který se chová agresivně.

### OBSAH KURZU

- Funkce a vznik hranic
- Moje hranice a motivace
- Nastavování hranic v osobním i profesním životě
- Umění říct NE
- Nerespektování hranic

### CENA

- pro členy APSS ČR - 1390 Kč
- pro nečleny APSS ČR - 1890 Kč

Více kurzů najdete na  
[www.institutvzdelavani.cz](http://www.institutvzdelavani.cz) v záložce  
Otevřené kurzy.



## INFORMACE

### KDY

- 03. 06. 2025
- 8.00–14.30 hodin

### KDE

- MS Teams
- povinná kamera a mikrofon

### LEKTOR

- Mgr. Petra Macková



INSTITUT VZDĚLÁVÁNÍ APSS ČR  
Vančurova 2904, 390 01 Tábor

Tel. 724 940 126  
E-mail: [institut@apsscr.cz](mailto:institut@apsscr.cz)

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