

## WEBINÁŘ

# JAK ZVÝŠIT SEBEVĚDOMÍ SVOJE, SVÝCH KOLEGŮ A KLIENTŮ

AKREDITOVÁNO MPSV

Kurz se zaměřuje na vymezení pojmu sebevědomí, jak a podle čeho se pozná přiměřeně sebevědomý člověk, jak přemýšlí, jak zachází se svými emocemi. Jaké vlivy sebevědomí utváří (geny, výchovné vlivy, různé životní zážitky) a jakými způsoby nízké sebevědomí posilovat.

## OBSAH KURZU

- Úvod do tématu sebevědomí: Co je sebevědomí, jak se projevuje nízké, přehnaně vysoké a přiměřené sebevědomí.
- Jaké vlivy sebevědomí utváří.
- Jak se vyrovnat s vlastní minulostí.
- Zvědomování vlastních úspěchů a silných stránek.
- Zvládnání vnitřního kritika.
- Učení se potřebným asertivním dovednostem, např. vyjadřovat své potřeby a konstruktivně sdělovat druhým kritiku.
- Závěrečné zpětné vazby na průběh a užitek kurzu.

## 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

- 20. 03. 2025
- 8.00–14.30 hodin

### KDE

- MS Teams
- povinná kamera a mikrofon

### LEKTOR

- Mgr. Roman Pešek



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)