

SPECIÁLNÍ DVOUDENNÍ SEMINÁŘ PRO ŽENY

ZAMĚŘENÝ NA SLOVNÍ SEBEOBRANU V PRACOVNÍM I OSOBNÍM ŽIVOTĚ

SEBEOBRANNÁ KOMUNIKACE PRO ŽENY

1. - 2. dubna 2025

Připravili jsme si pro vás originální seminář s vysoce praktickým a užitečným obsahem.

Hlavním tématem jsou sebeobránné komunikační techniky pro ženy. Cílem je účastnicím poskytnout základní dovednosti a znalosti potřebné k efektivnímu zvládnutí potenciálně nebezpečných situací. Zaměřujeme se na prevenci rizika slovního napadení, rozpoznání varovných signálů a techniky verbální sebeobrany. Účastnice učíme, jak se postavit i vyhnout nevhodným formám komunikace, konfliktům, jak komunikovat s potenciálním útočníkem a jak si zachovat klid a sebejistotu v krizových situacích. **Učíme je, že bránit se je v pořádku.** Praktická část zahrnuje i nácvik konkrétních scénářů, které můžete v reálném životě potkat. Chceme vám poskytnout nástroje k ochraně sebe sama.

- ✓ Praktický výčet manipulativních a nevhodně ovlivňovacích technik, které je dobré znát a vědět jak na ně reagovat
- ✓ Postupy a konkrétní nástroje, jak ideálně předcházet i deeskalovat napětí a efektivně zvládnout a ustát konkrétní situace
- ✓ Jak identifikovat i zdánlivě nevinné nebo nenápadné první znaky nepříjemných situací a včas a asertivně na ně reagovat
- ✓ Pomoc vytvořit si svoji osobitou strategii – nastavit si vlastní způsob jak komunikovat, aby to pro vás bylo přirozené a současně účinné
- ✓ Trénink postupů a jednotlivých dovedností - možnost si vše vyzkoušet v diskrétním a bezpečném prostředí

- Obsahově nabitý a intenzivní program
- Speciálně upravený a specificky zaměřený seminář na komunikačně - psychickou odolnost vůči verbálním útokům
- Praktické aspekty zaměření semináře – vysoké propojení s praxí
- Sdílení dobré praxe + možnost konzultovat vaše situace a kazuistiky z praxe
- Zážitková gastronomie
- Wellness a odpočinek
- Ochutnávka vín
- Vycházky a relaxace v rozáriu a relaxační zahradě – více: www.slechtitelka.cz/zazitky

Vinařský penzion André, Šlechtitelská stanice Velké Pavlovice



Bohatý doprovodný program – wellness, zážitková gastronomie a degustace vín, odpočinek, prohlídka rosaria, ...

- Dvoudenní intenzivní seminář **1. a 2. dubna 2025** – začátek 9:00 - ukončení 15:00
- **Vinařský penzion André**, Šlechtitelská stanice Velké Pavlovice - www.slechtitelka.cz
- **Cena 6900,- Kč/osoba**
- V ceně je vše, účastník si hradí pouze cestu na seminář a ubytování (cena je speciální pro účastníky - 1400,-/osoba)
- Omezený počet účastníků – přihlášky osobně
- Pro další informace napište na hubatka@hubatkaconsulting.cz



HUBATKA
CONSULTING

www.firemnipotencial.cz