

Aplikovaná improvizace: Schopnost jednat vždy a všude

26.7.2023 - Boris Dunaj | Vysoká škola báňská - Technická univerzita Ostrava

Žijeme v rychlé době, kdy je třeba být flexibilní, reagovat co nejdříve a zároveň nejlépe. Improvizace nabízí možnost pružně reagovat na změnu, nenechat se zaskočit, dokázat v náročné situaci nepanikařit a vylovit to nejlepší řešení pro onu nastalou situaci.

Často nám ale brání dobře, nekonfliktně a asertivně reagovat na naše vlastní osobní pasti a bloky, jako stereotypy, strach, autocenzura, osobní filtry a střet s vlastním egem. Objevte klíče, jak si sami neházet klacky pod nohy, jak reagovat s otevřeností a lehkostí a lépe se s druhými domluvit.

Improvizace má pro pohodovou komunikaci a osobní nadhled hodně nástrojů.

Obsah:

- Jak být pohotovější a klidnější v nepříjemných situacích
- Jak předcházet konfliktům a řešit je nenásilně
- Jak nepanikařit, když přichází nečekaná změna
- Jak rozpoznat manipulativní jednání
- Jak natrénovat jednání v kritických situacích?
- Jak objevit kouzlo nadhledu?
- Jak být více v přítomnosti?
- Jak si umět „užít“ chybu?
- Využijte svůj strach jako motor

Omezená kapacita 15 lidí!

□ Akce je určena pouze studentům VŠB-TUO

Registrace: Aplikovaná improvizace

<https://www.vsb.cz/magazin/cs/detail-novinky?reportId=45735>