Webinář: Kritika na sociálních sítích a jak se s ní vyrovnat

16.8.2023 - Boris Dunaj | Vysoká škola báňská - Technická univerzita Ostrava

Komunikace na sociálních sítích je specifická v tom, že neprobíhá tváří v tvář. O to je těžší někdy přijít na to, jak si jednotlivý komentář na sociálních sítích vyložit a následně zpracovat.

Pojďme si společně projít metody a techniky, jak zpracovat případnou kritiku. A to nejdůležitější, jak v sobě najít vnitřní sílu a klid, ať komentáře dokážeme emočně ustát.

Obsah:

- Představíme si techniky zpracování emocí
- Řekneme si, jak v daných situacích reaguje a funguje náš mozek
- Identifikujeme společně naše hodnoty a opěrné body, o které se můžete ve zpracování kritiky opřít
- Řekneme si jak vystupovat na sítích
- Já jako komentující, já jako komentovaný
- Jak mám/nemám reagovat na negativní komentáře
- Řekneme si techniky jak ustát kritiku nejen na sociálních sítí

 Akce je určena pouze pro studenty VŠB-TUO

https://www.vsb.cz/magazin/cs/detail-novinky?reportId=45818