



# ŽÍT S RESPEKTEM

## Respektovat a být respektován Tatjana a Pavel Kopřivovi

Kurz pro všechny, kteří se snaží o partnerský, respektující přístup při výchově dětí i ve vztazích s dalšími dospělými lidmi. Nabízí postupy a dovednosti okamžitě využitelné v praxi i pohled na širší souvislosti mocenského a respektujícího pojetí mezilidských vztahů a výchovy. Kurz vedou manželé Tatjana a Pavel Kopřivovi (spoluautoři knihy a konceptu Respektovat a být respektován). Účastníci obdrží potvrzení o absolvování.

### 1.

**pátek 20. 9. 2024 od 15.00 do 19.15**  
**sobota 21. 9. 2024 od 9.00 do 17.00**  
**neděle 22. 9. 2024 od 9.00 do 16.00**

#### Témata

Ukázky respektující a nerespektující komunikace. K čemu vede posuzování. Základní komunikační dovednosti pro běžné i náročné situace a jejich nácvik. Mocenský a respektující model výchovy a vztahů a jejich důsledky. Rizika poslušnosti a závislosti na autoritě. K čemu jsou dobré emoce. Jak vyjadřovat vlastní emoce a potřeby neobviňujícím způsobem. Jak reagovat, když jsou v emocích druzí lidé. Co je a co není empatie – ukázky a cvičení. Co přináší empatie do života. Emoční inteligence. Přehled rizikových způsobů komunikace. Zásady respektující komunikace. Trénink dovedností. Výměna zkušeností, otázky a hledání odpovědí. Co zakládá oprávněnost požadavku.

### 2.

**pátek 18. 10. 2024 od 15.00 do 19.15**  
**sobota 19. 10. 2024 od 9.00 do 17.00**  
**neděle 20. 10. 2024 od 9.00 do 16.00**

#### Témata

„Laskavá manipulace“. Jak motivovat bez uplácení odměnami. Souvislosti trestání. Rozdíl mezi tresty a respektujícími způsoby, jak reagovat na nesprávné jednání. V čem jsou tresty škodlivé. Jak se naše psychika vyrovnává s následky trestání a ubližování. Dobrá sebeúcta jako duševní „imunitní štít“. Vnitřní a vnější motivace k učení a k práci. Rizika soutěží a jak může vypadat soužití bez rivality. Rozdíl mezi hodnocením a zpětnou vazbou. Jak se liší pochvala a ocenění, cvičení na oceňování. Závěr kurzu, reflexe.

#### Způsob práce

Pracuje se aktivní formou, při níž se střídají ukázky komunikace, diskuse a práce ve dvojicích nebo v malých skupinkách. Účastníci kurzu obdrží písemné shrnující materiály. Doporučujeme vzít si podložku na psaní.

#### Účastnický poplatek

3 600 Kč/osoba, 5 000 Kč/pár,  
2 800 Kč/osobu při 3 přihlášených

#### Místo konání

Multifunkční centrum, nám. Míru 288, Heřmanův Městec

**Kontakt** Andrea Ryčlová,  
+420 776 261 878,  
[www.energeia.cz](http://www.energeia.cz)

#### Přihlášky

[www.energeia.cz/kurzy](http://www.energeia.cz/kurzy)



#### Žít s respektem

[www.respektovat.com](http://www.respektovat.com)



energeia

