

# AKO PRACOVAŤ S AGRESÍVNÝMI PREJAVMI SPRÁVANIA ?

*Cieľom jednodňového workshopu je  
predstaviť základné deeskalačné techniky  
na verbálnej a kontaktnej úrovni.*



## 1.ČASŤ

- charakteristické prejavy agresívneho správania (práca s vlastnými emóciami a emóciami iných)
- špecifické prejavy agresivity v kontexte pracoviska
- predchádzanie spúšťačom nežiadúceho správania (deeskalačné techniky v komunikácii, neverbálne signály)



## 2.ČASŤ

- cvičenia zamerané na nežiadúce prejavy správania na kontaktnej úrovni
- praktické ukážky obrany pred agresívnymi dotykmi a nácvik sebaobránných techník

## Kedy?

**10.5. 2024, Bratislava, 9:00-16:00**

**28.5. 2024, Nitra**

**70,- eur/osoba**

*(Miesto upresníme v pozvánke)*



+421 910 842 900



[www.rozvojosobnosti.org](http://www.rozvojosobnosti.org)

# O LEKTOROCH:



## Mgr. Eva Račková, PhD.

Pracuje ako koučka, supervízorka, mentorka a mediátorka. Vzdeláva a rozvíja profesionálov v pomáhajúcich profesiách viac ako 23 rokov.

Dizajnuje rozvojové a vzdelávacie programy pre školstvo, zdravotníctvo, neziskový a komerčný sektor. Založila spoločnosť **Rozvoj osobnosti s.r.o.** Ponúkame akreditované ucelené rozvojové programy, workshopy, semináre. Víziou spoločnosti Rozvoj osobnosti je rozvíjať životné zručnosti – **inovatívne, interaktívne, profesionálne a ľudsky**. Koučovací a mediálny prístup to umožňuje. Cez naše programy neodovzdávame iba vedomosti, ale pomáhame rozvíjať kľúčové kompetencie v oblasti sociálnych zručností, komunikácie a emočnej inteligencie.

Témy s ktorými pracujeme sú: leadership, mentálne zdravie, budovanie odolnosti v záťaži, vedenie náročných rozhovorov v náročných situáciách, hranice vo vzťahoch, rozvoj emočnej inteligencie, alternatívne spôsoby riešenia konfliktov, koučovacie a mediálne zručnosti.

Lekrorka je držiteľkou viacerých medzinárodných certifikácií: Biznis, Life, Team and Group Coaching, Systemic coaching, (PCC-ICF) a Lumina Learning – Lumina Emotion in Individual and Team Coaching a iné. Dlhodobé akreditované výcviky – supervízia v pomáhajúcich profesiách a mentoring, Krízová intervencia.



## Mgr. Juraj Hók

Má viac ako 25 rokov bezpečnostnej praxe v priamom výkone služby. Pracoval v špeciálnych policajných útvaroch, ako je : Policajný pohotovostný útvar a Protiteroristický útvar osobitného určenia tzv.:

Linx komando a v Operatívnych a Spravodajských zložkách Slovenskej republiky. Aktívnu služobnú činnosť ukončil v hodnosti „plukovník“.

Nadobudnuté skúsenosti zo svojej dlhoročnej praxe odovzdáva v rámci zákonných možností. **Spolupracuje na projektoch a workshopoch zameraných na základnú ochranu zdravia a bezpečnosti pre pomáhajúcich pracovníkov, ktorí neraz bývajú vystavení slovnej alebo kontaktnej agresivite. Účastníkov naučí základné techniky pri ohrození alebo napadnutí (napr. pri ťahaní za vlasy, kopaní, strkaní, keď má útočník predmet v rukách, ...).**

Podporuje tak podľa svojho najlepšieho presvedčenia ochranu vnútorného poriadku Slovenskej republiky a ďalšiu generáciu ľudí, ktorí budú chrániť našu vlasť, jej vnútornú bezpečnosť, seba a svoje rodiny podľa zákonov Slovenskej republiky.

Založil spoločnosť **Providentia s.r.o.**, <https://providentia.sk/>, kde ponúka kurzy a služby zamerané na vlastné zdokonaľovanie v sebaobrane a ochrane života a zdravia svojich blízkych.

*Pre pomáhajúcich pracovníkov vždy odporúčame nenásilnú a rešpektujúcu cestu komunikáciou a dohováraním. V pracovnom živote niekedy nastanú situácie keď to nestačí a pre ochranu svojho zdravia a bezpečia potrebujú byť pomáhajúci pracovníci pripravení postarať sa o seba.*