

# Respektovat a být respektován Morava

Tatjana a Pavel Kopřivovi: [www.respektovat.com](http://www.respektovat.com)  
[koprivovi.spirala@tiscali.cz](mailto:koprivovi.spirala@tiscali.cz); [tana.koprivova@centrum.cz](mailto:tana.koprivova@centrum.cz)

## O kurzech Respektovat a být respektován

Kurzy a semináře Respektovat a být respektován (R+R), které vytvořili psychologové Jana Nováčková, Dobromila Nevolová a manželé Pavel a Tatjana Kopřivovi, probíhají v ČR a na Slovensku už 20 let. Za tu dobu jimi prošlo na 40 tisíc účastníků především z řad rodičů a učitelů. V posledních letech roste zájem o kurzy R+R rovněž ze strany institucí a firem, kterým pomáhají zlepšit pracovní klima, motivaci a efektivitu práce. Zájem o kurzy podnítila i stejnojmenná kniha, které se od jejího vydání na podzim 2005 prodalo 94 tisíc výtisků.

Kurzy jsou určeny všem, kteří se snaží o respektující přístup při výchově dětí i ve vztazích s dalšími dospělými lidmi. Nabízí praktické postupy a dovednosti i pohled na širší souvislosti mocenského a respektujícího pojetí mezilidských vztahů a výchovy. Filozofie R+R vychází z přesvědčení, že vedení druhých lidí, dětí stejně jako dospělých, založené na uplatňování moci a síly je vyčerpávající a přitom málo účinné a má negativní dopady na plnění úkolů, sebeúctu zúčastněných i jejich vzájemné vztahy. V celospolečenském měřítku brzdí rozvoj demokracie, prosperity a morálky založené na zevnitřních hodnotách.

Přístup R+R neznámá snižování nároků, ani že si druzí lidé budou dělat, co chtějí, ale že uplatňování nároků jde ruku v ruce s ohledem na lidskou důstojnost každého člověka. Respektující přístup se projevuje férovou komunikací bez manipulace, poskytováním informací, přibíráním druhých ke spolurozhodování o věcech, které se jich týkají, oceňováním, vyjadřováním nesouhlasu nebo nelibosti bez urážek a ponižování, ochotou a schopností otevírat i citlivé problémy a řešit je bez výčitek a vyhrožování, budováním autority ve smyslu „vážit si někoho“, nikoliv „bát se ho“.

Cílem kurzů R+R je zprostředkovat tento pohled na výchovu a vztahy, ukázat, čím vším můžeme při každodenní komunikaci nechtěně ubližovat a působit problémy sobě i druhým, nabídnout účinné alternativy a ovlivnit postoje účastníků v tom smyslu, že projevovat ve vzájemných vztazích úctu a respekt se vyplácí.

Kurzy na Moravě lektorují manželé Tatjana a Pavel Kopřivovi, psychologové s praxí v klinické psychologii, psychoterapii a poradenství. Žijí spolu 35 let, vychovali pět dětí a bydlí na Valašsku, v Bystřici pod Hostýnem.

Více na [www.respektovat.com](http://www.respektovat.com) (Morava – Kopřivovi), [www.respektovani.com](http://www.respektovani.com) (Čechy), [www.respektovanie.sk](http://www.respektovanie.sk) (Slovensko).

### Rámcový přehled témat základního kurzu R+R – rozšířená verze

(42 výukových hodin, 7x odpoledne 14 – 19 hodin nebo víkendy)

- 1. – 2. seminář:** Seznámení, organizace. Ukázky nerespektující a respektující komunikace. K čemu vede posuzování. Základní komunikační dovednosti pro běžné i náročné situace a jejich nácvik. Mocenský a respektující model výchovy a vztahů mezi lidmi a jejich důsledky. Rizika poslušnosti a závislosti na autoritě. Proč máme emoce. Jak vyjadřovat vlastní emoce a potřeby neobviňujícím způsobem.
- 3. seminář:** Jak reagovat, když jsou v emocích druzí lidé. Co je a co není empatie – ukázky a cvičení. Co přináší empatie do života. Emoční inteligence.
- 4. seminář:** Trénink dovedností. Výměna zkušeností, otázky a hledání odpovědí. Co zakládá oprávněnost požadavku. Přehled rizikových způsobů komunikace. Zásady respektující komunikace.
- 5. seminář:** Souvislosti trestání. Rozdíl mezi tresty a R+R 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“.
- 6. seminář:** Vnitřní a vnější motivace k učení a k práci. „Laskavá manipulace.“ Jak motivovat bez uplácení odměnami. Rizika soutěží a co namísto nich.
- 7. seminář:** Rozdíl mezi hodnocením a zpětnou vazbou. Rozdíl mezi pochvalou a oceněním, cvičení na oceňování. Závěr kurzu, reflexe.

Pracujeme aktivní formou, při níž se střídají ukázky komunikace, diskuse a práce ve dvojicích nebo v malých skupinách. **Kurz má akreditaci MŠMT, účastníci mohou dostat potvrzení o absolvování.**

### **Pořádající organizace:**

Základní škola JINOTAJ Zlín, s.r.o.  
Vavrečkova 5333, 760 01 Zlín  
IČ: 08406910

**Kontaktní osoba: Markéta Hrozová, [marketa.hrozova@gmail.com](mailto:marketa.hrozova@gmail.com), tel. 739171512**

### **Termíny kurzu:**

- říjen: 20. a 27.;
- listopad: 3., 10., 18. a 24.;
- prosinec: 1.

Vždy v úterky od **14 do 19 hodin**.  
Celkem max. 26 účastníků

### **Místo konání kurzu:**

ZŠ JINOTAJ Zlín, s.r.o. (po schodišti nahoru do 3. patra, poslední učebna vlevo)  
Mostní 2397  
670 01 Zlín

*Parkování je možné v blízkosti školy, nikoliv však PŘÍMO u školy z důvodu bezpečnosti pohybujících se dětí (školní družiny, klubu).*

### **Platba a závazné přihlášení na kurz:**

Cena kurzu **3600,- Kč** /osoba.  
Prosíme o platbu na účet č.: **5738483339/0800**

Variabilní symbol: Kurz RR: Vaše příjmení

Termín platby: nejpozději **do 30.6.2020**.  
Po uhrazení částky obdržíte fakturu o zaplacení.