

W asertywności nie tyle chodzi o to, abyś stawał się kimś innym, lepszym niż jesteś, ale byś mógł odnaleźć siebie, zrozumieć, kim jesteś naprawdę i cieszyć się swoim życiem.

Ta książka pozwoli ci:

- lepiej siebie poznać i zrozumieć,
- odnaleźć wewnętrzną siłę,
- zmienić to, co przeszkadza ci w życiu,
- budować dobre relacje z innymi,
- spełnić marzenia.

Adriana Klos

psycholożka i psychoterapeutka, ukończyła polonistykę na Uniwersytecie Warszawskim oraz psychologię w Szkole Wyższej Psychologii z "Strefa Zmiany" w Warszawie. Pracuje z osobami, które doświadczają lęków, depresji, objawów psychosomatycznych, mają problemy w relacjach, znajdują się w sytuacji kryzysu, wychowały się w rodzinach dysfunkcyjnych. Prowadzi terapie indywidualne, terapie par oraz terapie DDA i DDD. Doradczyni i konsultantka w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego. Prowadzi warsztaty rozwojowe, komunikacji asertywnej oraz radzenia sobie ze stresem. Publikuje w magazynie psychologicznym "Charaktery".

Jarosław Starowicz:

Poradnik jest skonstruowany jasno i przejrzysto. Jego atutem są konkretne odniesienia do realnych przykładów, które pozwalają czytelnikom w prosty sposób wyobrazić sobie, porównać i wyciągnąć wnioski z własnego zachowania. bardzo dobrym pomysłem są wkomponowane w tekst ćwiczenia, które skłaniają czytelnika do autodiagnozy i refleksji. Jest to dobra książka, która wzbogaci rynek w nową pozycję dotyczącą problematyki asertywności.

Spis treści:

Wstęp

Rozdział 1. Czym jest asertywność

Różnice między postawą uległą, agresywną a asertywną
Test asertywności
Zasady asertywnej komunikacji
Techniki wspomagające asertywną komunikację
Podsumowanie

Rozdział 2. W dobrej relacji ze sobą – asertywność wobec samego siebie

Czujesz tak, jak myślisz
Negatywne myśli utrudniające postawę asertywną
Jak się pozbyć negatywnej narracji i wspierać się w swoich dążeniach
Świadomość własnych praw
Świadomość siebie
Terytorium psychologiczne
Pozytywny monolog wewnętrzny
Podsumowanie

Rozdział 3. Jak mówić „nie”

Nie mów „tak”, kiedy myślisz „nie”
Techniki asertywnej odmowy

Podsumowanie

Rozdział 4. Jak sobie radzić z krytyką

Kłopoty z przyjmowaniem ocen
Asertywne przyjmowanie krytyki
Rodzaje krytyki
Jak radzić sobie z atakiem werbalnym
Techniki wspomagające radzenie sobie z krytyką
Pochwały
Podsumowanie

Rozdział 5. Jak wyrażać odmienne opinie

Postawy utrudniające asertywne wyrażanie opinii
Asertywne wyrażanie odmiennych opinii
Techniki wspomagające wyrażanie poglądów
Podsumowanie

Rozdział 6. Jak sobie radzić ze złością

Funkcje złości
Sposoby wyrażania złości
Komunikaty Ja
Stopniowanie złości
Wyrażanie próśb i oczekiwań
Podsumowanie

Rozdział 7. Asertywność w praktyce

Pytania i wątpliwości uczestników warsztatów asertywności
Trening asertywności
Refleksje uczestników na temat warsztatów asertywności

Zakończenie

Bibliografia