

## Asertywność w ćwiczeniach

### **Odkryj, czym jest asertywność, i nawiązuj lepsze relacje z innymi!**

Praktyczny poradnik nie tylko nauczy cię technik asertywności i podpowie, jak z nich korzystać, lecz także będzie ci towarzyszył na każdym etapie drogi rozwoju, wyposaży cię w praktyczne narzędzia niezbędne w aktywnej i efektywnej pracy nad sobą. Specjalnie opracowane ćwiczenia i testy pomogą ci udoskonalić umiejętności komunikacyjne, dzięki czemu będziesz budował trwałe, oparte na wzajemnym szacunku relacje z innymi.

### **Odkryj, czym jest asertywność, i nawiązuj lepsze relacje z innymi! - poznaj filary postawy asertywnej**

- naucz się stawiać granice w relacjach
- zacznij radzić sobie z trudnymi emocjami
- dowiedz się, jak asertywnie rozwiązywać konflikty

### **Spis treści**

#### 1. Podstawowe wzorce reakcji interpersonalnych

Kiedy atakujemy? – agresja w kontaktach międzyludzkich

Kiedy ulegamy? – podporządkowanie się innym ludziom

Kiedy manipulujemy? – brak szacunku dla drugiego człowieka

Kiedy okazujemy szacunek? – asertywność w relacjach interpersonalnych

Mity na temat asertywności

#### 2. Filary postawy asertywnej

Pozycja życiowa: ja jestem OK – ty jesteś OK

Asertywny monolog wewnętrzny

Asertywne prawa

Uważność

Wewnętrzna równowaga

#### 3. Przygotowanie do treningu

Jaki jestem? – autodiagnoza

Plan osobistego treningu

Drabina uczenia się

Etapy treningu asertywności

4. Asertywna komunikacja

Aktywne słuchanie

Asertywna ekspresja

Asertywna mowa ciała

4 uniwersalne techniki asertywne

Z treści na proces

Komunikat JA

Zdarta płyta

Komunikat podtrzymujący relację

5. Asertywne wytyczanie granic i ich obrona

Fizyczne i psychologiczne terytorium

Dlaczego granice psychologiczne są ważne?

Techniki asertywnej obrony granic

Asertywna odmowa

Asertywna odpowiedź na atak werbalny

6. Asertywne ocenianie i przyjmowanie ocen

Pułapki w ocenianiu ludzi

Techniki asertywnej oceny

Radzenie sobie z krytyką

7. Asertywne radzenie sobie z trudnymi emocjami

Jak asertywnie radzić sobie ze złością?

Jak okiełznać treść podczas wystąpień publicznych?

Jak oswoić nieśmiałość?

8. Asertywne rozwiązywanie konfliktów

Style reagowania w sytuacji konfliktowej

Dlaczego warto negocjować po partnersku?

Dynamika konfliktu

Techniki asertywnego rozwiązywania konfliktów

Asertywna obrona przed negocjatorem stosującym manipulację

Zakończenie

Asertywność i jej karykatura

Wyrozumiałość i jej znaczenie

Poczucie humoru i dystans do siebie