

Opis

Poradnik dla osób, które chcą być asertywne w praktyce, pragną poprawić relacje z ludźmi, znaleźć wyjście z najbardziej skomplikowanych sytuacji, stawiać innym granice oraz komunikować swoje uczucia, potrzeby i oczekiwania.

Przykłady przeróżnych scenek i dialogów, z którymi można spotkać się w pracy, w rodzinie, w relacji społecznej czy osobistej, zostały opatrzone profesjonalnym komentarzem, analizą zachowania rozmówców oraz **scenariuszem asertywnego rozwiązania problemu**. Ćwiczenia, wskazówki i praktyczne zwroty pomagają przećwiczyć ważne rozmowy z partnerem, rodzicami i dziećmi, a także z przełożonym, urzędnikiem czy przypadkowym towarzyszem podróży.

Doświadczona psychoterapeutka podpowiada m.in., jak rozmawiać o zarobkach, nadgodzinach, ocenie pracowniczej, awansie, jak skutecznie składać reklamacje, zgłaszać skargi, grzecznie zwracać komuś uwagę, a także jak zadbać o siebie i pielęgnować poczucie własnej wartości.

Ta książka jest dla Ciebie, jeśli:

- czasami nie wiesz, jak coś powiedzieć, choć wiesz, że możesz być asertywny/asertywna
- masz dosyć tylko czytania o asertywności, chcesz używać jej w praktyce!
- świadomie chcesz pracować nad sobą

Pierwsze wydanie książki ukazało się pod tytułem *Asertywność w przykładach. Jak się zachować w typowych sytuacjach*.

O autorce

Dorota Gromnicka – psycholog i doświadczona psychoterapeutka. Studiowała na UKSW w Warszawie, Uniwersytecie La Sapienza w Rzymie, oraz UJ w Krakowie. Ukończyła Szkołę Psychoterapii w podejściu integracyjnym. Prowadzi treningi asertywności i indywidualne sesje kształtujące asertywny sposób bycia. Jest autorką wydanych w serii Samo Sedno poradników *Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim* oraz *Jak zbudować poczucie własnej wartości?*