
Obsah

O autorech	7
Řekli o knize	8
Poděkování	10
Úvod	11

První část

1. Co je to asertivita?	15
Tři způsoby chování	18
Rozpoznání tří způsobů chování	24
Shrnutí	31
2. Strategie výhra-výhra	33
Rámec výher a proher	35
Co je to výhra-výhra?	37
Jak dosáhnout situace výhra-výhra	38
Co je nejčastější překážkou dosažení situace výhra-výhra?	42
Rozdíl mezi situací výhra-výhra a kompromisem	43
Není výhra, není hra	45
Shrnutí	47
3. Všechno je jen v hlavě	49
Přesvědčení	51
12 kroků k asertivnímu chování	55
Dábel nebo anděl – promlouvání k sobě samému	61
Máte na výběr	65
Nejhorsí možné scénáře	67
Když se situace zhorší – přímo v reálu	76
Shrnutí	79

4. Asertivní komunikace	81
Nebezpečí smíšených signálů	84
Dvě úrovně komunikace	85
Nepřímá komunikace	91
Důvěra a souznění	95
Asertivní naslouchání	99
Chování je chytlavé	105
Úrovně asertivních možností	105

Druhá část

Příběh ze života	114
Probuzení	115
Vžijte se do druhých. Co si asi myslí?	115
Řešte problémy, dokud jsou malé	115
Možnosti	115
Akce	116
Čas volby	116
A nyní začněte!	116
5. Získejte zasloužený respekt v práci	117
6. Získejte to nejlepší od svých spolupracovníků	129
7. Zvládání obtížného chování a řešení konfliktů	141
8. Jak být asertivní během mítinků a prezentací	153
9. Rodina – kdo by ji chtěl?	165
10. Přátelé, sousedé a společenské situace	175
11. Jak dostat služby, které si zasloužíte	187
Zachovejte si svou asertivitu	199
Fontána zdraví	200