

---

# Obsah

O autorech .....	7
Řekli o knize .....	8
Poděkování .....	10
Úvod .....	11

## První část

<b>1. Co je to asertivita?</b> .....	15
Tři způsoby chování .....	18
Rozpoznání tří způsobů chování .....	24
Shrnutí .....	31
<b>2. Strategie výhra-výhra</b> .....	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
<b>3. Všechno je jen v hlavě</b> .....	49
Přesvědčení .....	51
12 kroků k asertivnímu chování .....	55
Đábel nebo anděl – promlouvání k sobě samému .....	61
Máte na výběr .....	65
Nejhorší možné scénáře .....	67
Když se situace zhorší – přímo v reálu .....	76
Shrnutí .....	79

<b>4. Asertivní komunikace</b> .....	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 AP

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
<b>5. Získejte zasloužený respekt v práci</b> .....	117
<b>6. Získejte to nejlepší od svých spolupracovníků</b> .....	129
<b>7. Zvládání obtížného chování a řešení konfliktů</b> .....	141
<b>8. Jak být asertivní během mítinků a prezentací</b> .....	153
<b>9. Rodina – kdo by ji chtěl?</b> .....	165
<b>10. Přátelé, sousedé a společenské situace</b> .....	175
<b>11. Jak dostat služby, které si zasloužíte</b> .....	187
<b>Zachovejte si svou asertivitu</b> .....	199
Fontána zdraví .....	200