

# OBSAH

---

1. Proč jsme psali tuto příručku .....	5
2. Základní pojmy: pasivita, agresivita, manipulace a asertivita .....	6
3. Cíl nácviku .....	9
4. Jak jste na tom s komunikací? .....	11
5. Pozorujte své sebeprosazování .....	16
6. Jak vycházet jiným lidem vstříc? .....	21
7. Komunikační zlovyky .....	24
8. Asertivní práva .....	32
9. Základní složky (komponenty) asertivního chování .....	37
10. Podávání zpětné vazby .....	39
11. Podávání a přijímání komplimentu .....	42
12. Zásady asertivního "ne" .....	46
13. Gramofonová deska .....	50
14. Empatické naslouchání .....	53
15. Umění požádat o laskavost .....	56
16. Metoda asertivních obligací .....	58
17. Souhlas .....	61
18. Negativní dotazování .....	63
19. Negativní aserce .....	66
20. Přijímání oprávněné kritiky .....	68
21. Přijímání nevhodně podané, neoprávněné nebo útočné kritiky .....	71
22. Asertivní podávání kritiky .....	73
23. Vyjádření hněvu .....	75
24. Asertivní konverzace a komunikace .....	78
25. Relaxace .....	81
26. Závěr .....	82
27. Doporučená literatura .....	83