

1. ASERTIVNÍ KOMUNIKACE – TO JE TO, OČ TU BĚŽÍ

Co by se měl čtenář v textu naučit, eventuálně v čem by se měl zokonalit?

Obsah

Úvodem	VII
1. Asertivní jednání – to je to, oč tu běží	1
2. Retro nejen ze Šumavy	9
3. Obhlídka terénu	15
4. (Ne)hraj si se mnou!	27
5. Asertivita jako přístup k životu	37
6. Řekne se asertivita, ale... ..	55
7. Některé asertivní dovednosti	61
8. Asertivita a některé její souvislosti	83
9. Měření asertivity aneb o testech asertivně	87
10. Metodické poznámky k tréninku asertivity	111
Místo doslovu: Jak to vše zařídit	114
Literatura k asertivní komunikaci	115
Věcný rejstřík	117

V rámci dialogu respektovat druhého zájlok, že jej nebudeme zbytečně popuzovat, pokud tak ovšem činit nechceme.

Získat nadhled a tím lépe vzdorovat různým komunikačním trikům, včetně různých variant narukování delšího řečnického projevu.

Zvládnout kulturu asertivního projevu – tj. uvolněné držení těla, přímý pohled, klidný a rozhodný tón hlasu bez podřadného afektu, výčitky či dokonce str. Přiměřená, ne teatrální gesta, adekvátní mimika a pantomimika.

Ovojit si řadu asertivních dovedností, jež usnadní zejména prosazování vlastních práv, umídní neoprávněných kritick a vyžad kritiky oprávněné (případně pozoruhodných připomínek) ke svému prospěchu.

Zklidnit svůj slovní projev, dát mu relativně rovnoměrný a přesvědčivý rytmus.

Vyměnit „záhlu smrt v šoku“ za „slovní fotbal“. Vychutnat asertivní odpověď místo pocitu ochromení vyplývajícího z nepřiměřených reakcí partnerů.

Poznat a pochopit, že ironie a asertivita jsou dva možné přístupy k okolostem. Nelze je úspěšně směřovat. Není možno být asertivní a ironický zároveň.