



# OBSAH

<b>TEST MÍSTO ÚVODU</b> . . . . .	<b>7</b>
Test č. 1 . . . . .	7
<b>I. CO JE TO ASERTIVITA?</b> . . . . .	<b>10</b>
Test č. 2 . . . . .	11
<b>II. ASERTIVITA = STOP MANIPULACI</b> . . . . .	<b>18</b>
Test č. 3 – Jaké chování bude nejučinnější? . . . . .	25
<b>III. AGRESIVNĚ – PASIVNĚ – ASERTIVNĚ</b> . . . . .	<b>31</b>
Rozdíl mezi agresivitou, pasivitou a asertivitou . . . . .	35
Test č. 4 . . . . .	37
<b>IV. ASERTIVNÍ „LIDSKÁ PRÁVA“</b> . . . . .	<b>41</b>
<b>V. ASERTIVNÍ TECHNIKY</b> . . . . .	<b>48</b>
Obligace a komplimenty – budoucnost asertivity? . . . . .	48
Komplimenty . . . . .	51
Prosazování oprávněných požadavků aneb Jak jsme měnili boty . . . . .	53
Týdenní tréninkový program prosazování oprávněných požadavků . . . . .	60
Jak se říká „ne“ bez pocitů viny . . . . .	62
Týdenní tréninkový program odmítání aneb Učíme se říkat „ne“ . . . . .	69
Test č. 5 . . . . .	71
Umění požádat druhé o laskavost . . . . .	76
Týdenní tréninkový program žádání o laskavost . . . . .	80
Kompromis a konsenzus = asertivní mistrovství . . . . .	82
Týdenní tréninkový program – výcvik přiměřených kompromisů . . . . .	85
Test č. 6 . . . . .	88



<b>VI. KRITIKA = VELKÝ MANIPULÁTOR . . . . .</b>	<b>91</b>
Týdenní tréninkový program – výcvik v asertivní kritice . . .	100
Reakce na oprávněnou kritiku . . . . .	102
„Otevřené dveře“ . . . . .	104
Týdenní tréninkový program – reakce na oprávněnou kritiku . . . . .	109
Jak pozitivně využít partnerovy kritiky aneb Dotazování na negativa . .	111
Týdenní tréninkový program – naučte se laskavosti . . . .	116
<b>VII. ASERTIVNĚ DO ŽIVOTA . . . . .</b>	<b>119</b>
Jak asertivně jednat s manželem a s rodiči . . . . .	121
Jak být asertivním rodičem a učitelem . . . . .	136
Jak být asertivním zaměstnancem . . . . .	149
Jak být asertivním nezaměstnaným . . . . .	158
<b>VIII. VÝCVIK ASERTIVITY . . . . .</b>	<b>165</b>
<b>MÍSTO ZÁVĚRU . . . . .</b>	<b>171</b>
<b>DOPORUČENÁ LITERATURA . . . . .</b>	<b>173</b>