

# OBSAH

- 7 **MÍSTO ÚVODU – ESEJ JEDNÉ Z ABSOLVENTEK KURZU ASERTIVITY**
- 
- 10 **TEST: JÁ A ASERTIVITA**  
10 Test 1
- 
- 13 **1. CO JE TO ASERTIVITA?**  
15 Co vám můžeme po přečtení slíbit?  
15 Test 2
- 
- 21 **2. ASERTIVITA = STOP MANIPULACI**  
27 Test 3 – Jaké chování bude neúčinnější?
- 
- 32 **3. AGRESIVNĚ – PASIVNĚ – ASERTIVNĚ**  
36 Rozdíl mezi agresivitou, pasivitou a asertivitou  
39 Test 4
- 
- 42 **4. ASERTIVNÍ „LIDSKÁ PRÁVA“**
- 
- 49 **5. ASERTIVNÍ TECHNIKY**  
49 Obligace a komplimenty – budoucnost asertivity?  
55 Prosazování oprávněných požadavků aneb Jak jsme měnili boty  
63 Jak se říká „ne“ bez pocitů viny  
70 Test 5  
75 Umění požádat druhé o laskavost  
81 Kompromis a konsenzus = asertivní mistrovství  
86 Test 6

88

## 6. KRITIKA = VELKÝ MANIPULÁTOR

- 98 Test: Před slovo asertivita nepatří písmeno „n“  
103 Reakce na oprávněnou kritiku  
111 Jak pozitivně využít partnerovy kritiky aneb  
Dotazování na negativa
- 

117

## 7. ASERTIVNĚ DO ŽIVOTA

- 119 Jak asertivně jednat s manželem a s rodiči  
130 Jak být asertivním rodičem a učitelem  
142 Jak být asertivním zaměstnancem  
151 Jak být asertivním nezaměstnaným
- 

157

## 8. VÝCVIK ASERTIVITY

162

### MÍSTO ZÁVĚRU

164

### DOPORUČENÁ LITERATURA