

O b s a h

Úvod	3
Problémové okruhy sociálního učení	11
a) Učíme se zkušeností.	12
b) Proč máme v sociálním styku někdy obavy a z čeho .	21
c) Jak vyjadřují lidé své pocity.	39
d) Zpětná vazba	41
e) Samomluva.	47
Program sebevýchovy v partnerských vztazích.	51
1. Chování je možné se naučit	51
2. Čím je naše chování ovlivněno.	55
3. O vzájemnosti v chování.	63
4. Jak lze docílit změny v chování.	71
5. Pět dovedností přímého sdělení	78
6. Právo a pocity	86
7. Otevřený rozhovor.	94
8. Chování v konfliktu.	102
9. Konstruktivní hádka.	110
10. Dohody	115
Obsah.	127