

Obsah:

Test místo úvodu	5
1. Co je to asertivita?	7
INTERMEZZO č. 1	9
2. Jak se učit novým komunikačním dovednostem?	12
3. Asertivita = stop manipulaci	13
INTERMEZZO č. 2	19
4. Agresivně – pasivně – asertivně	23
INTERMEZZO č. 3	30
5. Asertivní lidská práva	32
6. Jak jsem měnili boty aneb o prosazování oprávněných požadavků	39
7. Jak se říká "ne" bez pocitů viny	46
INTERMEZZO č. 4	53
8. Byl byste tak laskav, prosím vás aneb umění požádat o laskavost	56
9. Kompromis a konsensus = asertivní mistrovství	62
INTERMEZZO č. 5	67
10. Kritika = velký manipulátor	68
11. Jak na kritiky	77
12. Jak pozitivně využít kritického rozpoložení partnera	84
13. Umění společenské konverzace	88
14. Asertivně do života	95
15. Jak asertivně jednat s manželem a rodiči	97
16. Jak být asertivním rodičem a učitelem	107
17. Jak být asertivním zaměstnancem	118
18. Jak být asertivním nezaměstnaným	124
19. Otázky a odpovědi o asertivitě	129

Kde najít další informace o asertivitě	137
Slovníček základních pojmů	138
Místo závěru	140