

OBSAH

1	Úvod	5
2	Příprava na...	14

TEORIE

3	Práva	20
4	Neasertivní chování	30
5	Agresivní chování	35
6	Asertivní chování	39

ZAČÍNÁME

7	Komplimenty	50
8	Jak požádat	56
9	Jak odmítnout	65
10	Když vás někdo „setře“	73

JDEME DÁL

11	Jak přijímat kritiku	80
12	Jak kritizovat	85
13	Lidské problémy	91
14	Jak se pustit do problému	103
15	Reakce na vaši asertivitu	107
16	Jak na překážky	111
17	Jak odstraňovat problémy	118
18	Do budoucna	123