

Obsah

O autorce	3
Věnování a poděkování	5
Být asertivní znamená	9
Úvod	11
ČÁST 1: MYŠLENKY A TEORIE	15
<i>Kapitola 1:</i> Argumenty pro asertivitu	17
– Co je asertivita ?	
– Proč jsme neasertivní ?	
– Proč se snažíme být asertivními ?	
<i>Kapitola 2:</i> Podstata asertivity	25
– Jaký je rozdíl mezi agresivitou, pasivitou a asertivitou	
– Vyhodnocování vlastních problémů	
– Vytýčování cílů	
<i>Kapitola 3:</i> Znalost vlastních práv	35
– Asertivní práva	
<i>Kapitola 4:</i> Umění být pozitivní	39
– Udílení komplimentů	
– Zlepšení našeho sebehodnocení	
– Nové obzory	
– Dobrá komunikace	
– Osobní zevnějšek	
<i>Kapitola 5:</i> Základní asertivní dovednosti	48
– Vytrvalost	
– Vyjednávání	
<i>Kapitola 6:</i> Metody sebeochrany	53
– Jak čelit „srážení“	
– Jak se vyrovnávat s kritikou	
– Kritizování druhých	

<i>Kapitola 7:</i> Příprava	69
– Scénář	
– Přehrání role	
ČÁST 2: PRAKTICKÁ CVIČENÍ	85
<i>Kapitola 8:</i> Praktická cvičení ke kapitole 1	87
– Argumenty pro asertivitu	
<i>Kapitola 9:</i> Praktická cvičení ke kapitole 2	92
– Podstata asertivity	
<i>Kapitola 10:</i> Praktická cvičení ke kapitole 3	94
– Znalost vlastních práv	
<i>Kapitola 11:</i> Praktická cvičení ke kapitole 4	96
– Umění být pozitivní	
<i>Kapitola 12:</i> Praktická cvičení ke kapitole 5	103
– Základní asertivní dovednosti	
<i>Kapitola 13:</i> Praktická cvičení ke kapitole 6	106
– Metody sebeochrany	
<i>Kapitola 14:</i> Praktická cvičení ke kapitole 7	112
– Příprava	
Doporučená literatura	115
Rejstřík	117