

Obsah

Předmluva	7
Kapitola 1: Asertivní přístup	9
Kapitola 2: Příprava	13
Co umím dobře	13
Co je korektní	17
Kapitola 3: Základní pojmy	19
Jak poznáme asertivní, neasertivní a agresivní chování?	22
Kapitola 4: Metoda	25
Základní myšlenka	25
Slovní vata	26
Vyhýbáme se nástrahám	27
Jak dát najevo, že vnímáte, co vám druhá strana sděluje	28
Krajní mez	28
Nevzdáváme se	29
Hraní rolí	30
Hledáme partnera pro komunikaci	31
Kapitola 5: Tělo a hlas	33
Kapitola 6: Kritika a ocenění	40
Asertivní kritika	40
Asertivní přijetí kritiky	41
Jak reagovat na oprávněnou a neoprávněnou kritiku	43

Jak vyvolat korektní kritiku – hraní rolí	45
Pozitivní zpětná vazba	47
Kapitola 7: Jak zvládat stres ve vypjatých situacích	50
Jak zvládnout rozčilení a hněv	53
Neustupujte	54
Dozvuky	54
Kapitola 8: Asertivní odmítnutí	56
Kapitola 9: Možnosti a limity asertivního jednání	60