

# Obsah

<b>Co je pasivní agrese a proč představuje problém?</b> . . . . .	9
Asertivita, agrese či pasivní agrese? . . . . .	10
Proč pasivní agrese nefunguje? . . . . .	16
Které jednání patří k pasivní agresí? . . . . .	18
<b>Jak vzniká pasivní agrese?</b> . . . . .	25
Další důvody pasivně agresivního jednání . . . . .	30
Hněv a jeho místo v životě člověka . . . . .	50
<b>Situace, v kterých se lidé nejčastěji uchylují k pasivní agresí</b> . . . . .	61
Partnerské vztahy . . . . .	61
Rodiče a děti . . . . .	82
Pracovní kolektiv . . . . .	89
Další situace, kdy lidé jednají pasivně agresivně . . . . .	93
<b>Jak se chovat k pasivně agresivnímu jedinci</b> . . . . .	101
Partnerství . . . . .	106
Pracovní vztahy . . . . .	114
Rodiče/učitelé a děti . . . . .	122

<b>Pasivní agrese u nás samých</b> . . . . .	129
Pasivní přístup k životu . . . . .	131
Efektivnější komunikace . . . . .	134
Komunikujte autenticky . . . . .	150
Manipulace . . . . .	165
Asertivní jednání . . . . .	176
<b>Empatie</b> . . . . .	181
Jak rozvíjet empatii . . . . .	187
<b>Závěrem</b> . . . . .	191