

OBSAH

1. PODSTATA ASERTIVNÍHO CHOVÁNÍ	7
Pojem asertivita	7
Využívání asertivity v profesionální práci s lidmi	22
Asertivní práva	26
Důležité zásady pro uplatňování asertivního chování	30
2. ASERTIVNÍ DOVEDNOSTI	33
Vyslovení oprávněných požadavků	34
Požádání o laskavost	35
Odmítnutí neoprávněného požadavku	36
Vyjádření vlastních pocitů	36
Zahájení, udržení a ukončení konverzace	37
Zvládání a přijímání kritiky	38
Přijetí kompromisu	38
3. TECHNIKY ASERTIVNÍHO CHOVÁNÍ	40
Příklady uplatnění asertivních technik	42
4. NÁCVIK ASERTIVITY	48
Možný postup při nácviku asertivního chování	48
5. LITERATURA	55
6. OKRUHY OTÁZEK PRO SAMOSTANOU PŘÍPRAVU A KONTROLU STUDIA	56