

Inventář sociálního chování

Nezvládnutelné emoce

(příbuzné prvky pasivního a agresivního chování)

Ing. Mgr. Marie Nováková



Asertivní dovednosti.

Ing. Mgr. Marie Nováková

Asertivní dovednosti

1. Umění říct ne

1. bez pocitu osobní viny

2. Dovednost vznášet oprávněné požadavky

2. Kdykoliv je to potřeba

3. Dovednost požádat o laskavost

3. Kdykoliv a kdekoliv

4. Dovednost vyjádřit své kladné i záporné emoce

4. Bez úzkosti a agrese

5. Dovednost navázat, ukončit a udržet rozhovor

5. Aniž by to působilo vlezle či urážlivě