

SPIIS TREŚCI

Przedmowa	12
Wstęp	20
● I Czym jest, a czym nie jest asertywność	32
Cztery modele zachowań	40
Uległość	40
Agresja	47
Manipulacja	52
Asertywność	54
● II Dlaczego ludzie nie zachowują się asertywnie	60
● III Jak zbudować asertywny komunikat?	76
3 podstawowe kroki do zbudowania asertywnego komunikatu	78
Jakich emocji doświadczasz najczęściej?	80
Jakich zmian oczekujesz?	82
Dwa rodzaje komunikatów	83
● IV Asertywność w związku	86
Historyczne uwarunkowania	87
Dobrowolność czy powinność?	88
Wchodzisz do rodziny czy zakładasz rodzinę?	90
Partnerstwo czy podporządkowanie?	91
Dzisiaj	94
Połówki czy całości?	96
Gdzie kończy się „MY”, a zaczyna „JA”?	97
Mówienie o potrzebach i oczekiwaniach	99
Kłótnie i konflikty	101
Asertywność w związku – przykłady	103

Historie kobiet	109
● V Asertywność w relacji z rodzicami	114
Dorośła Ty a Twoi rodzice	118
Przecięłaś już pępowinę?	120
● VI Asertywne dziecko	134
● VII Asertywność w pracy	152
Asertywne postrzeganie siebie	153
Asertywny pracownik	155
Asertywny szef	161
Asertywność w pracy – przykłady	164
Historie	172
● VIII Asertywność jako sposób przeciwdziałania mobbingowi	176
Mobbing	178
Zachowania i cechy sprzyjające pojawieniu się mobbingu	181
Przyczyny zewnętrzne mobbingu	185
Przyczyny wewnętrzne, w organizacji	186
Charakterystyka sprawcy i ofiary mobbingu	190
Portret mobbera	193
Motywy, którymi kierują się mobberzy	195
Radzenie sobie z mobbingiem	197
Mobbing jako zaburzenie komunikacji, czyli jak wydawać polecenia, aby nie stać się mobberem	207
● Zakończenie	212
Reakcja otoczenia	218