

Spis treści

Przedmowa	7
Wstęp	9
Co to jest asertywność?	13
Jak posługiwać się tą książką?	22

Część I. Samoświadomość

Krok pierwszy. Czy jestem asertywny?	29
Krok drugi. Co znaczy być biernym, manipulującym, agresywnym lub/i asertywnym?	41
Krok trzeci. Dlaczego jestem taki, jaki jestem?	63

Część II. Rozwijanie własnej asertywności

Krok czwarty. Rozwijanie asertywności przez pozytywne postrzeganie samego siebie	75
Krok piąty. Rozwijanie asertywności przez przyjmowanie i przekazywanie pozytywnych komunikatów	83
Krok szósty. Rozwijanie asertywności przez relaksację	94
Krok siódmy. Rozwijanie asertywności przez wizualizację	102
Krok ósmy. Rozwijanie asertywności przez wykorzystanie odpowiednich technik komunikacyjnych	110

Część III. Rozwijanie i wzmacnianie asertywności u innych

Krok dziewiąty. Rozwijanie i wzmacnianie asertywności u innych przez oddziaływanie na ich zachowanie	133
Krok dziesiąty. Rozwijanie i pielęgnowanie asertywności u innych przez otrzymywanie i przekazywanie rzetelnych komunikatów	145
Krok jedenasty. Rozwijanie i pielęgnowanie asertywności u innych na podstawie poradnictwa	161