

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
Rozdział 1	
CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ	13
Różnice między postawą uległą, agresywną a asertywną	13
Test asertywności	26
Zasady asertywnej komunikacji	30
Techniki wspomagające asertywną komunikację	33
Podsumowanie	38
Rozdział 2	
W DOBREJ RELACJI ZE SOBĄ	
-ASERTYWNOŚĆ WOBEC SAMEGO SIEBIE	39
Czujesz tak, jak myślisz	39
Negatywne myśli utrudniające postawę asertywną	49
Jak się pozbyć negatywnej narracji i wspierać się w swoich dążeniach	53
Świadomość własnych praw	55
Świadomość siebie	59
Terytorium psychologiczne	66
Pozytywny monolog wewnętrzny	73
Podsumowanie	77
Rozdział 3	
JAK MÓWIĆ „NIE” ⁷⁹	
Nie mów „tak”, kiedy myślisz „nie”	79
Techniki asertywnej odmowy	
Podsumowanie ⁹⁴	
Rozdział 4	
JAK SOBIE RADZIĆ Z KRYTYKĄ	96
Kłopoty z przyjmowaniem ocen	96
Asertywne przyjmowanie krytyki	101
Rodzaje krytyki ¹⁰⁶	
Jak radzić sobie z atakiem werbalnym	115
Techniki wspomagające radzenie sobie z krytyką	117
Pochwały	120
Podsumowanie	128
Rozdział 5	
JAK WYRAŻAĆ ODMIENNE OPINIE	130
Postawy utrudniające asertywne wyrażanie opinii	130
Asertywne wyrażanie odmiennych opinii	139
Techniki wspomagające wyrażanie poglądów	142
Podsumowanie	144
Rozdział 6	
JAK SOBIE RADZIĆ ZE ZŁOŚCIĄ	146
Funkcje złości	
Sposoby wyrażania złości	
Komunikaty Ja	157
Stopniowanie złości	160
Wyrażanie próśb i oczekiwań	
Podsumowanie	
Rozdział 7	
ASERTYWNOŚĆ W PRAKTYCE	170
Pytania i wątpliwości uczestników warsztatów asertywności	

170

Trening asertywności 180

Refleksje uczestników na temat warsztatów asertywności 182

ZAKOŃCZENIE 184

BIBLIOGRAFIA 186