

Spis treści

Słowo od wydawcy	13
Rozdział pierwszy. Co to jest asertywność	15
Wizyta Freda Jonesa u lekarza	18
Analiza przypadku Freda Jonesa	20
Ćwiczenie 1.1	22
Ćwiczenie 1.2	24
Rozdział drugi. Teoretyczne aspekty treningu asertywności	25
Trening czy terapia	25
Narodziny i rozwój treningu asertywności	26
Zachowanie asertywne — prawa i obowiązki	30
Prawa człowieka wiążące się z asertywnością	31
Trening asertywności a kultura amerykańska	37
Obecna popularność treningu asertywności	38
Zadania na przyszłość	39
Rozdział trzeci. Asertywność a zachowania alternatywne	40
Kierowanie zmianą	40
Różne rodzaje zachowania	41
Ćwiczenie 3.1	44
Ćwiczenie 3.2	45
Ćwiczenie 3.3	45
Ćwiczenie 3.4	46
Ćwiczenie 3.5	46
Różne sposoby dokonywania zmiany	47
Próby	47
Postawy	48
Ćwiczenie 3.6	49
Ćwiczenie 3.7	50
Rozdział czwarty. Asertywność w pracy	51
Znaczenie pracy	51
Tożsamość	51
Zarobki lub pensja	51
Satysfakcja z własnych umiejętności	52
Zadowolenie z tego, że można pomóc innym	52

Środowisko społeczne	52
Ćwiczenie 4.1	53
Ćwiczenie 4.2	55
Tytuły zawodowe i określenia zawodu	56
Ćwiczenie 4.3	56
Władza w pracy	57
Typy władzy	57
Ćwiczenie 4.4	57
Hierarchie	58
Ćwiczenie 4.5	58
Murarz Jim	59
Ćwiczenie 4.6	60
Ruth, sprzedawczyni w sklepie z obuwem	61
Ćwiczenie 4.7	62
Asertywność w miejscu pracy	63
Ćwiczenie 4.8	64
Ćwiczenie 4.9	64
Ćwiczenie 4.10	66
Ocena pracy Pauliny	66
Ćwiczenie 4.11	67
Ćwiczenie 4.12	68
Problem Paula	69
Ćwiczenie 4.13	71
Nowe style pracy	71
Rozdział piąty. Twórcze spożytkowanie gniewu	72
Dlaczego odczuwamy gniew	73
Odczucia gniewu i złości	74
Czy gniew jest użyteczny. W jaki sposób?	75
Gniew może być bardzo destrukcyjnym uczuciem	76
Niektóre oznaki ukrytego gniewu	77
Parę uwag na temat gniewu	77
Kiedy można okazywać gniew	79
Ćwiczenie 5.1	81
Ćwiczenie 5.2	82
Bezpośrednie okazywanie gniewu osobie, której on dotyczy	82
Inne sposoby radzenia sobie z gniewem	83

Wskazówki, jak wyrażać gniew	85
Dalszy ciąg ćwiczeń na temat gniewu	85
Ćwiczenie 5.3	85
Ćwiczenie 5.4	86
Ćwiczenie 5.5	86
Ćwiczenie 5.6	87
Ćwiczenie 5.7	87
Rozdział szósty. Prośby i życzenia — jak mówić „nie” i jak mówić „tak”	89
Wyrażanie prośb	89
Nasza przeszłość	89
Obecne doświadczenia	90
Ćwiczenie 6.1	91
Mówienie „tak” i mówienie „nie”	93
Przerwa śniadaniowa Susan	94
Wolny wieczór	95
Ćwiczenie 6.2	96
Czy mogę dostać te pomarańczowe tabletki?	97
Ćwiczenie 6.3	100
Po co mówić „nie”	101
Dlaczego mówienie „nie” sprawia nam trudność	101
Jak asertywnie powiedzieć „nie”	103
Ćwiczenie 6.4	104
Mówienie „tak”	104
Awans Jima	104
Jak asertywnie mówić „tak”	105
Dlaczego powiedzenie „tak” sprawia nam trudność	106
Odpowiedzi będące kombinacją „tak” i „nie”	106
Mark i Jill	107
O czym warto jeszcze wiedzieć	107
Rozdział siódmy. Jak dawać sobie radę z krytyką	109
Nasza przeszłość	109
Ćwiczenie 7.1	111
Historia Sheili	112
Sposoby radzenia sobie z krytycyzmem	113
Ćwiczenie 7.2	113

Ćwiczenie 7.3	113
„Ludzie mają prawo wygłaszać swoje opinie”	114
Dlaczego krytykujemy innych	116
Jak skutecznie i prawidłowo radzić sobie z krytyką	116
Fakt czy opinia	117
Uznać czy odrzucić	117
Jak sobie radzić z twierdzeniem bez pokrycia	118
Niewłaściwa krytyka	118
Budowanie poczucia własnej wartości	118
Uzyskanie informacji o sobie	119
Unikanie występowania przeciwko sobie	119
Jak sobie radzić z innymi uczuciami	119
Poczucie krzywdy	119
Poczucie braku szacunku	120
Poczucie przytłoczenia	120
Ćwiczenie 7.4	121
Ćwiczenie 7.5	121
Wyrażanie krytyki	122
Przeanalizuj swoje motywy	122
Nie używaj argumentów personalnych	122
Bądź nastawiony pozytywnie	122
Bądź konstruktywny	122
Bądź pomocny	123
Przeanalizuj własne wartości	123
Ćwiczenie 7.6	123
Ćwiczenie 7.7	124
Rozdział ósmy. Komunikacja werbalna	125
Ćwiczenie 8.1	125
Ćwiczenie 8.2	129
Dialekty i akcentowanie	130
Na czym polega akcent asertywny	130
Rozumienie	130
Uprzedzenia	131
Ćwiczenie 8.3	131
O zmianie akcentowania	132
Ćwicz asertywne posługiwanie się głosem	132
Poprawa sposobu posługiwania się głosem — metody	133

Jak asertywnie posługiwać się mikrofonem	135
Jak asertywnie korzystać z telefonu	136
Telefonowanie	137
Odbieranie telefonu	137
Jak reagować na naprzykrzających się rozmówców telefonicznych	138
Ćwiczenie umiejętności rozmawiania przez telefon . . .	139
Automatyczna sekretarka	139
Dwa fałszywe komunikaty	139
Rozdział dziewiąty. Komunikacja niewerbalna	140
Wzrost	140
Waga	140
Budowa i umięśnienie	141
Dokonanie asertywnego wyboru	141
Wyobrażenia o własnym ciele	141
Ćwiczenie 9.1	142
Przestrzeń prywatna	143
Kontakt fizyczny w opiece medycznej	145
Bliski kontakt fizyczny	145
Intymny kontakt psychiczny	146
Wyrażanie zachęty i odrzucenia za pomocą mowy ciała	147
Gesty zachęty	147
Gesty odrzucenia	148
Gesty dominacji i uległości	148
Gesty obraźliwe	149
Sygnalizowanie wzrokiem	149
Kierowanie spojrzenia	151
Ćwiczenie 9.2	152
Uśmiech	152
Ćwiczenia z asertywnego posługiwania się mową ciała	154
Sytuacje codzienne	154
Grupowy trening asertywności	154
Ćwiczenia przed lustrem	154
Wideo	154
Kontrolowanie nerwowych nawyków	155
Jakie informacje przekazuje ubiór	155

Ćwiczenie 9.3	158
Biura i gabinety	158
Rozdział dziesiąty. Grupowy trening asertywności . . .	161
Dlaczego warto wziąć udział w treningu asertywności . .	161
Ćwiczenie 10.1	162
Dla kogo przeznaczone są grupy treningowe	163
Specjalne grupy interesu	164
Grupy mężczyzn i grupy kobiet	167
Wielkość grupy i urządzenie pomieszczenia do treningu	167
Czas trwania i układ zajęć	168
Prowadzenie grupowego treningu asertywności	168
Początkowe spotkania	168
Kolejne sesje	171
Sesje końcowe	172
Nieoczekiwane trudności	173
Opowieści o sukcesie	174
✓ Rozdział jedenasty. Wnioski. Jak być sobą	176
Być asertywnym	176
Być asertywnym, to koncentrować się na celu wybranym przez siebie	176
Być asertywnym, to mieć samoświadomość	178
Być asertywnym, to być wiernym sobie	178
Być asertywnym, to budować poczucie własnej wartości	178
Być asertywnym, to dbać o siebie	179
Ćwiczenie 11.1	179
Postawy człowieka wobec świata	179
Sposoby interakcji ze światem	181
Reaktywny	181
Responsywny (odpowiadający)	182
Proaktywny	183
Zorientowany na rozwiązanie problemu	184
Twórczy	184
Uwagi do ćwiczeń	185