

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
-------------	---

Rozdział I

CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ

I PRAWA ASERTYWNE	13
--------------------------------	-----------

Prawa człowieka według Herberta Fensterheima	15
--	----

Prawa asertywne według Manuela J. Smitha	16
--	----

Prawa człowieka wiążące się z asertywnością według Shan Rees i Rodericka S. Grahama	16
--	----

Nasze prawa według Roberta Sharpe'a	17
---	----

Prawa asertywne według Anni Towned	18
--	----

Prawa i obowiązki asertywne według Katarzyny i Jarosława Starowiczów	19
---	----

Prawa i obowiązki asertywne według Ciebie	20
---	----

Typologia zachowań	20
--------------------------	----

Dynamika asertywności i nasze granice	35
---	----

Streszczenie rozdziału I	41
--------------------------------	----

Rozdział II

KOMUNIKACJA INTERPERSONALNA

I PROCES KOMUNIKACJI	43
-----------------------------------	-----------

Komunikacja werbalna	47
----------------------------	----

Komunikacja niewerbalna	52
-------------------------------	----

Rola komunikacji niewerbalnej w relacjach międzyludzkich	62
Streszczenie rozdziału II	67

Rozdział III

SPÓJNOŚĆ I NIESPÓJNOŚĆ KOMUNIKATÓW	69
---	-----------

Bariery i filtry komunikacyjne	74
Aktywne słuchanie	82
Zasady poprawnej komunikacji	86
Co utrudnia i ułatwia nam porozumiewanie	92
Kanon rzetelnej komunikacji	96
Streszczenie rozdziału III	108

Rozdział IV

KOMUNIKACJA ASERTYWNA	109
------------------------------------	------------

Komunikaty „Ja”	113
Komunikaty „Ty”	117
Techniki i strategie asertywne	122
Asertywna odmowa	132
Streszczenie rozdziału IV	135

Rozdział V

CO TO JEST WENDO?	137
--------------------------------	------------

Przez deskę	138
Odzyskać głos i oddech	142
Żeby się bronić, nie musisz się bić	145
Mity i fakty na temat przemocy	149
Stres – przyjaciel czy wróg	159
Strategia radzenia sobie ze stresem	162
Streszczenie rozdziału V	165

Rozdział VI	
W GRUPIE TKWI SIŁA	167
Krok po kroku w kierunku zmiany	170
O co pytamy siebie?	175
Streszczenie rozdziału VI	181
 ZAKOŃCZENIE	 183
 LITERATURA	 185