

Spis treści

Wprowadzenie	9
1. Argumenty przemawiające za asertywnością	15
2. Istota asertywności	21
3. Twoje prawa	29
3. Sztuka zachowania pozytywnej postawy	33
4. Podstawowe umiejętności asertywne	41
5. Umiejętność chronienia siebie	45
6. Przygotowywanie się	59
Ćwiczenia praktyczne do rozdziału 1	73
Ćwiczenia praktyczne do rozdziału 2	79
Ćwiczenia praktyczne do rozdziału 3	81
Ćwiczenia praktyczne do rozdziału 4	83
Ćwiczenia praktyczne do rozdziału 5	89
Ćwiczenia praktyczne do rozdziału 6	93
Ćwiczenia praktyczne do rozdziału 7	99
Sugestie do dalszej pracy	102