

# Úkol 1

## "ASERTIVITA - JAK ŘÍKAT NE"



Tvá pravidla

### Jak moc jsi asertivní?

- úkol se vztahuje k videu Asertivita 2
- je to test, který si udělej a odpovědi dávej od 1 do 10
- 1 - cítím se ŠPATNĚ, když říkám NE  
5 - je mi to tak nějak jedno  
10 - cítím se v POHODĚ, když říkám NE
- Jak se cítím, když říkám NE?
  - 1) Když říkám NE
  - 2) Když dávám komplimenty (někoho chválím)
  - 3) Když vyjadřuji své názory
  - 4) Když si říkám o pomoc
  - 5) Když vyjadřuji vztek, hněv, naštvání
  - 6) Když vyjadřuji náklonnost, lásku
  - 7) Když mluvím o svých právech a potřebách
  - 8) Když jsem kritizována
  - 9) Když kritizuji
  - 10) Když zahajuji a ukončuji konverzaci

