

Úkol 2

"ASERTIVITA - JAK ŘÍKAT NE"



Tvá pravidla

Jak jsi asertivní v následujících situacích?

- úkol se vztahuje k videu Asertivita 3
- 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 v těchto situacích, když říkám NE?
 - 1) kamarádky a přítelkyně (ženy)
 - 2) kamarádi a přátelé (muži)
 - 3) váš šéf v práci, nadřízený, manažer
 - 4) vaši kolegové/kolegyně v práci
 - 5) asistentka v obchodě / prodavačka
 - 6) váš druh, manžel
 - 7) vaše rodina
 - 8) neznámí prodejci v telefonu
 - 9) neznámí prodejci někde venku
 - 10) lidé žebrající, požadující drobné, jídlo atd

