

Úkol 4

"ASERTIVITA - JAK ŘÍKAT NE"



Tvá pravidla

Používání NE - 6 způsobů

- úkol se vztahuje k videu Asertivita 5
- Jaký typ NE je vám nejbližší? jaký už používáte?
- Přejděte postupně k technikám přímého NE a Ochrané desky - a pozorujte, jak na vás budou lidé reagovat
- Připravte se na překvapení, nespokojenost, nebo i zlobu a agresi
- Lidé se vás můžou ptát, proč se najednou chováte jinak - zvláště, když předtím jste jim vždy vyhověli
- Připravte si předem odpovědi - stručné a krátké - např. jsem teď hodně unavená, chci se více věnovat partnerovi/rodině/ svým zájmům atd.

