

Úkol 6

"ASERTIVITA - JAK ŘÍKAT NE"



Tvá pravidla

TYPY VZTAHŮ A SITUACÍ

- úkol se vztahuje k videu Asertivita 7
- Napište si do diáře typy situací nebo lidí, kde chcete začít používat asertivitu
- Ideální je začít s cizími lidmi, v cizích situacích - začněte trénovat podle své volby
- Přejdi postupně na kolegy v práci
- Dále tvoje kamarádky a známí
- Nejtěžší je vlastní rodina - tu si nech na konec, nebo podle svého uvážení

