

ASERTIVITA

OBSAH

Úvod	/7
Asertivita jako strategie jednání	/9
Mapa asertivity	/10
Bludné kruhy	/14
Co spouští vaše obranné reakce	/16
Typické projevy	/18
Asertivita je nemanipulativní	/22
Formy mezilidského chování	/23
Hry Erica Berna	/26
Co je asertivní chování	/31
Základní typy jednání	/36
Nezvládnuté emoce	/37
Porovnání závislého, nezávislého a agresivního chování	/38
Základní asertivní práva	/39
Osm základních asertivních dovedností	/45
Typy asertivity	/48
Výsledky asertivity	/50
Vyhodnocení výsledků dotazníků	/51
Taktika jednání	/53
Sociální percepce	/56
Komunikace	/58
Desatero falešných představ o sociální komunikaci	/65
Zásady účinného jednání	/67
Literatura	/74
Doslov	/75