

První část – nezbytná teorie

Návod na používání knihy	7
Cíl publikace	7
Přehled metod asertivní komunikace	14
Vztah asertivity a efektivní komunikace	18
Výcvik asertivního myšlení a jednání	21
Postup při používání asertivity	27
Základní filozofie asertivní komunikace	28

Druhá část – přehled některých asertivních technik

Co je to manipulace	37
Agresivní manipulace	38
Pasivní manipulace	40
Nežádoucí manipulační techniky	42
Prospěšné manipulace	44
Obrany proti slovní manipulaci	46
Dotazování na vlastní nedostatky	58
Asertivní odmítání	61
Názor - postoj - předsudek – soud – pravda	63
Postoje, předsudky ve formě pověr	89
Význam sloves „musím, měl bych, chci“	92
Kompliment, pochvala, pohlazení	97
Přiznání nekompetence	116
Výcvik schopnosti sebeotevření	119
Kritika druhých lidí	133
Přijímání kritiky od druhých	139
Rozdíl mezi kritikou a výčitkou	157
Závěr	181

Třetí část – přílohy

I. Pedagogické i psychologické metody	182
II. Rejstřík psychologických pojmů	183
III. Letmý pohled do historie komunikace	196
IV. Zahraníční literatura k asertivitě, komentáře	206
V. Asertivní literatura v naší zemi do roku 1989	219
VI. Asertivita u nás po roce 1990	225
VII. Doporučená literatura k dalšímu studiu	238