

# Obsah

|   |    |
|---|----|
| <b>Úvod</b>                                 | 11 |
| <b>Jak pracovat s knihou</b>                | 15 |
| <b>Zhodnocení způsobilosti</b>              | 17 |
| <i>Ověřte si svoje současné schopnosti</i>  |    |
| <i>Sebedůvěra</i>                           | 21 |
| <b>1 Hlasy předků</b>                       | 21 |
| <b>2 Skládání a přijímání komplimentů</b>   | 23 |
| <b>3 Řeč těla</b>                           | 24 |
| <i>Být pánem situace</i>                    | 26 |
| <b>4 Porady</b>                             | 26 |
| <b>5 Jak říct ne</b>                        | 28 |
| <b>6 Stop manipulaci</b>                    | 30 |
| <i>Zvládnutí konfliktu</i>                  | 32 |
| <b>7 Jak rozpoznat a zvládnout konflikt</b> | 32 |
| <b>8 Sdělování a přijímání kritiky</b>      | 35 |
| <i>Hodnoty a práva</i>                      | 37 |
| <b>9 Vědomí vlastní důležitosti</b>         | 37 |
| <b>10 Práva</b>                             | 39 |
| <b>Způsobilostní profil</b>                 | 41 |
| <i>Víme o svých přednostech a slabínách</i> |    |

|  |    |
|--|----|
| <i>Sebedůvěra</i>                              | 45 |
| <b>1</b> Hlasy předků                          | 45 |
| <b>2</b> Skládání a přijímání komplimentů      | 49 |
| <b>3</b> Řeč těla                              | 52 |
| <br>   |    |
| <i>Být pánem situace</i>                       | 55 |
| <b>4</b> Porady                                | 55 |
| <b>5</b> Jak říct ne                           | 57 |
| <b>6</b> Stop manipulaci                       | 58 |
| <br>   |    |
| <i>Zvládnutí konfliktu</i>                     | 62 |
| <b>7</b> Jak rozpoznat a zvládnout konflikt    | 62 |
| <b>8</b> Sdělování a přijímání kritiky         | 64 |
| <br>   |    |
| <i>Hodnoty a práva</i>                         | 67 |
| <b>9</b> Vědomí vlastní důležitosti            | 67 |
| <b>10</b> Práva                                | 67 |
| <br>   |    |
| <b>Jak jste asertivní?</b>                     | 71 |
| <br>   |    |
| <b>Rozcvička</b>                               | 73 |
| <br>   |    |
| <b>Cvičení</b>                                 | 77 |
| <i>Aktivity a rozcvička pro posílení formy</i> |    |
| <br>   |    |
| <i>Sebedůvěra</i>                              | 79 |
| <b>1</b> Hlasy předků                          | 79 |
| <b>2</b> Skládání a přijímání komplimentů      | 83 |
| <b>3</b> Řeč těla                              | 84 |
| <br>   |    |
| <i>Být pánem situace</i>                       | 88 |
| <b>4</b> Porady                                | 88 |
| <b>5</b> Jak říct ne                           | 89 |
| <b>6</b> Stop manipulaci                       | 91 |

|   |     |
|---|-----|
| <i>Zvládnutí konfliktu</i>                  | 94  |
| <b>7 Jak rozpoznat a zvládnout konflikt</b> | 94  |
| <b>8 Sdělování a přijímání kritiky</b>      | 96  |
| <br>  |     |
| <i>Hodnoty a práva</i>                      | 101 |
| <b>9 Vědomí vlastní důležitosti</b>         | 101 |
| <b>10 Práva</b>                             | 101 |
| <br>  |     |
| <b>Udržujte se ve formě</b>                 | 107 |
| <br>  |     |
| <b>Jak zůstat fit</b>                       | 109 |

Tato příručka se soustřeďuje na *asertivní přístup*, bez něhož se neobejdete doma ani v práci. Nabízí příležitost zjistit, jak na tom jste v této chvíli, a ukáže vám, kam až se můžete v budoucnu dostat. Pomůže vám nalézt optimální způsob, jak jednat s lidmi a zvládnout každou situaci.

Každý z nás může být asertivnější – přestože změnit zažité vzorce chování není nikterak snadné. Asertivní jednání úzce souvisí se sebeúctou a sebeúctou. Dále je třeba osvojit si některé techniky. Návšty a cvičení uvedené v této knize se mohou zpočátku zdát nepřijemné. Nicméně pokud budete vstřícní a nezapomenete uplatňovat teorii v praxi, stane se asertivita zákrátko součástí vašeho každodenního života. Jakmile se dostaví první výsledky, budete spokojenější vy i vaše okolí.

Byt asertivní znamená umět se prosadit, což mnozí lidé neschápu jako kompliment. Zhrsta si pletou zdířevou průbojnost s agresivitou. Takže když o někom slyšíte, že se „proszazuje při poradách“, lze tomu rozumět i tak, že „jle vhodné přejímá iniciativu“ anebo se „chová págovité“.

**POUHLÉDNĚTE  
SE PO OSOBNÍM  
KONZULTANTOVÍ**

*Upozorní vás, kam  
nasměrovat svoji  
pozornost.*