

# Obsah

|  |    |
|--|----|
| Test místo úvodu .....   | 7  |
| 1. Co je to asertivita? .....  | 11 |
| 2. Asertivita = stop manipulaci .....  | 19 |
| Intermezzo č. 1 .....  | 25 |
| 3. Agresivně - pasivně - asertivně .....   | 31 |
| Intermezzo č. 2 .....  | 37 |
| 4. Asertivní "lidská práva" .....  | 41 |
| 5. Jak jsme měnili boty aneb prosazování<br>oprávněných požadavků .....                | 47 |
| 6. Jak se říká "ne" bez pocitů viny .....  | 55 |
| Intermezzo č. 3 .....  | 63 |
| 7. Byl byste tak laskav, prosím vás... aneb<br>o umění požádat druhé o laskavost ..... | 69 |
| 8. Kompromis a konsenzus = asertivní mistrovství ...                                   | 75 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Intermezzo č. 4</b> . . . . .                              | <b>81</b>  |
| <b>9. Kritika = velký manipulátor</b> . . . . .               | <b>85</b>  |
| <b>10. Jak na kritiky</b> . . . . .                           | <b>95</b>  |
| <b>11. Jak pozitivně využít partnerovy kritiky</b> . . . . .  | <b>105</b> |
| <b>12. Asertivně do života</b> . . . . .                      | <b>111</b> |
| <b>13. Jak asertivně jednat s manželem a rodiči</b> . . . . . | <b>115</b> |
| <b>14. Jak být asertivním rodičem a učitelem</b> . . . . .    | <b>127</b> |
| <b>15. Jak být asertivním zaměstnancem</b> . . . . .          | <b>141</b> |
| <b>16. Jak být asertivním nezaměstnaným</b> . . . . .         | <b>149</b> |
| <b>Místo závěru</b> . . . . .                                 | <b>155</b> |
| <b>Doporučená populární literatura</b> . . . . .              | <b>157</b> |