

# Obsah

<b>Předmluva</b>	7
<b>Kapitola 1: Asertivní přístup</b>	9
<b>Kapitola 2: Příprava</b>	13
Co umím dobře	13
Co je korektní	17
<b>Kapitola 3: Základní pojmy</b>	19
Jak poznáme asertivní, neasertivní a agresivní chování?	22
<b>Kapitola 4: Metoda</b>	25
Základní myšlenka	25
Slovní vata	26
Vyhýbáme se nástrahám	27
Jak dát najevo, že vnímáte, co vám druhá strana sděluje	28
Krajní mez	28
Nevzdáváme se	29
Hraní rolí	30
Hledáme partnera pro komunikaci	31
<b>Kapitola 5: Tělo a hlas</b>	33
<b>Kapitola 6: Kritika a ocenění</b>	40
Asertivní kritika	40
Asertivní přijetí kritiky	41
Jak reagovat na oprávněnou a neoprávněnou kritiku	43

Jak vyvolat korektní kritiku – hraní rolí	45
Pozitivní zpětná vazba	47
<b>Kapitola 7: Jak zvládat stres ve vypjatých situacích</b>	<b>50</b>
Jak zvládnout rozčilení a hněv	53
Neustupujte	54
Dozvuky	54
<b>Kapitola 8: Asertivní odmítnutí</b>	<b>56</b>
<b>Kapitola 9: Možnosti a limity asertivního jednání</b>	<b>60</b>