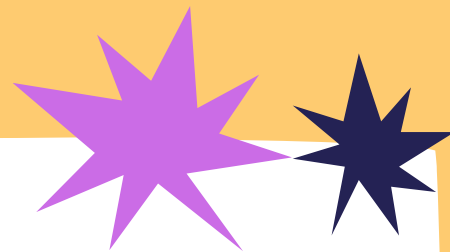


OBSZARY ASERTYWNOŚCI



WYRAŻANIE SIEBIE

1. Spontaniczne zachowania
2. Wyrażanie własnych opinii
3. Ekspresja ciepłych uczuć
4. Ekspresja uczuć trudnych
5. Akceptowanie pochwał
6. Publiczne wystąpienia
7. Wyrażanie prośb i potrzeb
8. Troszczenie się o siebie
9. Realizowanie marzeń

Nigdy

Zawsze

☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

BUDOWANIE WIĘZI

1. Słuchanie odmiennych opinii
2. Troska o innych
3. Wyrażanie pochwał
4. Wyrażanie wdzięczności
5. Okazywanie szacunku
6. Inicjowanie kontaktu/rozmowy

☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

OBRONA SIEBIE

1. Umiejętność odmawiania
2. Samoobrona przed agresją
3. Radzenie sobie z krytyką
4. Radzenie sobie z gniewem innych
5. Radzenie sobie z własnym gniewem

☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐

