

2. lekce – shrnutí

K čemu je dobrá asertivita?

Definujte si svou listinu práv.

Zlepšení vztahu – k sobě

- Ujasnění si vlastních životních hodnot a priorit.
- Práce se svými emocemi – sebeřízení.
- Sebemotivace.
- Pochopení a nehodnocení potřeb, hodnot a rozhodnutí druhých.

Zlepšení vztahů k druhým

- Formulování svých potřeb, požadavků a přání empaticky.
- Sdělení nepříjemné informace empaticky.
- Umět říci ne, když chci říkat ne.
- Vytváření přijatelných kompromisů.
- Umění sdělit druhému své emoce tak, abych umožnil/a empatické jednání.
- Konstruktivní řešení konfliktů.

Zvládání stresu

- Zlepšuje rozhodování, práci s prioritou.
- Otevřenou komunikací je snadnější dosahování svých cílů.
- Pracuje konstruktivně s konfliktem.
- Schopnost odmítat.