

Izročilo k dejavnosti 16: Postani asertiven!

1. Pomislite na čas in situacijo, ko niste dovolj odločeni.

Kaj se je zgodilo? _____

Kaj si naredil? _____

Kako si se počutila? _____

2. Razmislite o boljšem načinu za obvladovanje morebitnih podobnih razmer v prihodnosti. Zapišite boljši odziv in ga vadite. Če je mogoče delati v skupini, potem prevzemite vlogo ali/in simulacijo morebitnega prihodnjega dogodka.

3. Pomislite na čas, ko ste bili strogi ali agresivni v komunikaciji.

Kaj se je zgodilo? _____

Kaj si naredil? _____

Kako si se počutila? _____

4. Razmislite o boljšem načinu reševanja tega položaja v prihodnosti. Napišite boljši odziv in ga vadite. Če je mogoče delati v skupini, potem prevzemite vlogo ali/in simulacijo morebitnega prihodnjega dogodka.

Viri: 1. Prilagojeno iz: Čustvena inteligenca, Daniel Goleman (revidiran 28. januarja 2003).

2. Bercko Sonja. 2009. Psihosocialno svetovanje za rehabilitacijo. Inštitut Integra