

## Pracovný list k aktivite 16: Staňte sa asertívnym!

1. Spomeňte si na čas a situáciu (situácie), keď ste neboli dostatočne odhodlaní.

Čo sa stalo? \_\_\_\_\_

Čo ste urobili? \_\_\_\_\_

Ako ste sa cítili? \_\_\_\_\_

2. Teraz premýšľajte o lepšom spôsobe riešenia prípadnej podobnej situácie v budúcnosti. Napíšte si lepšiu reakciu a precvičte si ju. Ak je možné pracovať v skupine, potom si zahrajte rolovú hru a/alebo simuláciu novej budúcej udalosti.

3. Spomeňte si na situáciu, keď ste boli v komunikácii prísni alebo agresívni.

Čo sa stalo? \_\_\_\_\_

Čo ste urobili? \_\_\_\_\_

Ako ste sa cítili? \_\_\_\_\_

4. Teraz vymyslíte lepšiu možnosť, ako túto situáciu riešiť v budúcnosti. Napíšte lepšiu odpoveď a precvičte si ju. Ak je možné pracovať v skupine, potom si zahrajte rolovú hru a/alebo simuláciu novej budúcej udalosti.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Zdroje:** Prevzaté z: Emotional Intelligence, Daniel Goleman (revised January 28, 2003).

2. Bercko Sonja. 2009. Psychosocial Rehabilitation Counselling Brochure. Integra Institute