

HANDOUT: Postati asertiven

kategorija	podkategorija	velikost skupine	trajanje	jezik
Socialno učenje	Agresija (Čustvena inteligenca)	posameznik/ individualno, majhna skupina	60 min	slovenščina

Izroček za vajo:

1. Spomnite se priložnosti oz. situacije, ko niste bili dovolj odločni.

Kaj se je zgodilo? _____

Kaj ste naredili? _____

Kako ste se počutili? _____

2. Nato pomislite na boljši način za ukrepanje v morebitni podobni situaciji v prihodnosti. Boljši odziv si zapišite in ga vadite. Če je možno delo v skupini, uporabite igro vlog ali/ in simulacijo morebitnega dogodka v prihodnosti.

3. Pomislite na situacijo, ko ste komunicirali na grob ali agresiven način.

Kaj se je zgodilo? _____

Kaj ste naredili? _____

Kako ste se počutili? _____

4. Zdaj pa razmislite o boljšem načinu za obvladovanje tovrstnih situacij v prihodnosti. Boljši odziv si zapišite in ga vadite. Če je možno delo v skupini, uporabite igro vlog ali/ in simulacijo morebitnega dogodka v prihodnosti.

Če je vaja del usposabljanja majhne skupine, nadaljujte s splošno razpravo o pomenu asertivnosti, prepoznavanja in spoštovanja potreb drugih, pa tudi naših lastnih, v naši vsakodnevni komunikaciji; poiščite asertivne načine za postavljanje zdravih meja.

5. Razprava

6. Sklepi / rezultati se lahko zapišejo na skupen plakat.