

## HANDOUT: Bud' asertívny

Kategória	Kapitola	Veľkosť skupiny	Dĺžka trvania	Jazyk
Sociálne učenie	Agresivita (emocionálna inteligencia)	Jednotlivec Malá skupina	60 min	SK

1. Spomeňte si na situáciu, keď ste neboli dostatočne rozhodný.

Čo sa stalo? \_\_\_\_\_

Čo ste spravili? \_\_\_\_\_

Ako ste sa cítili? \_\_\_\_\_

2. Teraz skúste vymyslieť nejaký lepší spôsob, ako pobornú situáciu zvládnuť v budúcnosti. Lepšiu odpoveď si zapíšte a vyskúšajte si ju. Ak máte možnosť pracovať v skupine, skúste si spraviť hranie rolí a/alebo simuláciu podobnej udalosti.

3. Spomeňte si na moment, keď ste boli vo svojej komunikácii prísny alebo agresívny.

Čo sa stalo? \_\_\_\_\_

Čo ste spravili? \_\_\_\_\_

Ako ste sa cítili? \_\_\_\_\_

4. Teraz skúste vymyslieť nejaký lepší spôsob, ako pobornú situáciu zvládnuť v budúcnosti. Lepšiu odpoveď si zapíšte a vyskúšajte si ju. Ak máte možnosť pracovať v skupine, skúste si spraviť hranie rolí a/alebo simuláciu podobnej udalosti.

Ak je aktivita súčasťou tréningu malej skupiny, mala by nasledovať spoločná diskusia o význame asertivity v našej každodennej komunikácii. Aké dôležité je rozpoznať a uznať potreby druhých ako aj naše vlastné a nájsť asertívny spôsob ako si vybudovať zdravé hranice.

5. Diskusia

6. Závěry/výstupy môžu byť zachytené na skupinovom plagáte.