

☆ Sytuacje w których chcę być bardziej asertywna, asertywny

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

☆ Uzupełnij

ogarnia mnie pasywność kiedy....

często staję się agresywna, agresywny, kiedy....

boję się być asertywna, asertywny ponieważ....

osoby, przy których jest mi bardzo trudno być asertywną, asertywnym....

potrafię zachować się asertywnie kiedy....

☆ Osoby, które mogą komentować moją nową, asertywną postawę i moje odpowiedzi

OSOBA	JAK MOGĘ JEJ WYTŁUMACZYĆ MÓJ NOWY STYL

☆ Kontrola

1. Czy są jakieś obszary w twoim życiu nad którymi kontrolę sprawują inni ludzie? Jak te obszary, kto sprawuje kontrolę:

2. Jak mogą zareagować, kiedy spróbujesz odzyskać kontrolę:

3. Czy jesteś gotowa/ gotowy radzić sobie z takimi reakcjami:

4. Czy jesteś w stanie życzliwie akceptować ich reakcję:

☆ Opór przeciw mojej asertywności:

Kto sprzeciwi się mojej nowej, asertywnej postawie i jak bardzo: 0-bez problemu, 10-skrajny opór:

☆ Sytuacje w których chcę być bardziej asertywna, asertywny

1. Kiedy szef każe mi zostawać po godzinach (inni pracownicy idą do domów)
2. Kiedy przyjaciółka prosi o pożyczkę (nie oddała jeszcze ostatniej)
3. Kiedy mama prosi o przysługę, a ja nie mam na to czasu
4. Kiedy mój partner prosi o przysługę, które mógłby sam zrobić

☆ Uzupełnij

ogarnia mnie pasywność kiedy....jestem zmęczona/ zmęczony  
 często staje się agresywna, agresywny, kiedy ktoś mówi mi co powinnam, powinienem  
 boję się być asertywna, asertywny ponieważ....przestanę być lubiana, lubiany  
 osoby, przy których jest mi bardzo trudno być asertywną, asertywnym....moja rodzina, szef  
 potrafię zachować się asertywnie kiedy....naprawdę czegoś pragnę

☆ Osoby, które mogą komentować moją nową, asertywną postawę i moje riposty

OSOBA	JAK MOGĘ JEJ WYTŁUMACZYĆ MÓJ NOWY STYL
szef	Uważam, że firma zyska na tym, że będę bardziej stanowcza, stanowczy, nie sądzi pani, pan?
przyjaciółka / przyjaciel	Wiem, że zawsze ci ustępowałam, ustępowałem, ale czuję, że muszę to zmienić.
matka	Jestem dorosła, dorosły i potrzebuję podejmować własne decyzje.
partner	Pracuję nad sobą i teraz zamierzam być bardziej asertywna, asertywny. To dla mnie b ważne.

☆ Kontrola

1. Czy są jakieś obszary w twoim życiu nad którymi kontrolę sprawują inni ludzie? Jakie, to obszary, kto sprawuje kontrolę:
  - a. finanse- mąż
  - b. wychowanie dziecka-żona
  - c. edukacja-ojciec
2. Jak mogą zareagować, kiedy spróbujesz odzyskać kontrolę
  - a. zdenerwuje się i będzie krzyczał
  - b. obrazi się i powie, że nie mam o tym pojęcia
  - c. powie, że nie mam nic do gadania, bo to on płaci za szkołę
3. Czy jesteś gotowa/ gotowy radzić sobie z takimi reakcjami:  
tak/ nie
4. Czy jesteś w stanie życzliwie akceptować ich reakcję:  
tak, będę ponawiać swoje asertywne wypowiedzi, aż się przyzwyczają / nie / nie wiem

☆ Opór przeciw mojej asertywności

kto sprzeciwi się mojej nowej asertywnej postawie i jak bardzo: 0-bez problemu, 10-skrajny opór:

- a. Mąż 7
- b. Żona 5
- c. Ojciec 9