

**Datum:** 15. 12.

### **Asertivita**

= způsob komunikace, kdy vyjádříte své potřeby s ohledem na ostatní

#### Pravidla asertivního jednání:

- nést odpovědnost za své jednání,
- při prosazování vlastních zájmů brát ohledy i na ostatní,
- přistoupit na kompromis,
- sdělovat své pocity a přání slušně, přímo a otevřeně,
- naslouchat druhým,
- uznat vlastní chybu,
- chtít s ostatními spolupracovat (namísto soupeření).

**Úkol:** Ke každé z následujících situací napiš možné reakce

- 1) Číšník vám v restauraci přinese jídlo, které jste si neobjednali.
  - a) Pasivní chování: **Sníme ho a zaplatíme.**
  - b) Asertivní chování: **Upozorním číšníka v klidu na chybu a požádám o své jídlo.**
- 2) Stojíte už delší dobu ve frontě u pokladny, dodržujete rozestupy a někdo vás předběhne.
  - a) Agresivní reakce: **Budu na něho křičet a vystrčím ho za sebe.**
  - b) Asertivní reakce: **Upozorním ho na to, že také čekám ve frontě, aby nepředbíhal.**