

Gradivo

Naslov dejavnosti

Ali sem asertiven?

LIST S PRIMEROM ASERTIVNOSTI

Razmislite o dani situaciji in jo analizirajte na podlagi različnih odgovorov, ki jih lahko podate v nadaljevanju.

Položaj

Moj prijatelj si vedno znova izposodi moje knjige in jih nikoli ne vrne.

Agresivni odziv

Vaš odgovor:

Nikoli več ti ne bom posodil nobenega!

Pozitiven rezultat:

Svojih knjig ne bi izgubil.

Negativna čustva:

Slabo mi je, da bi lahko zaradi preproste knjige prizadel čustva svojega prijatelja ali celo izgubil dragocen odnos.

Podrejeni/pasivni odziv

Vaš odgovor:

Ne bom ga upošteval. To je le knjiga.

Pozitiven rezultat:

Svojega prijatelja ohranjam srečnega. Ima knjigo in ne bo slišal nobene pritožbe z moje strani.

Negativna čustva:

Izgubila sem knjige, kar me je stalo. Potrebujem jih tudi kot referenco, vendar jih zdaj ne morem uporabljati.

Asertivni odziv

Vaš odgovor:

Posodil sem vam več svojih knjig in z veseljem vam jih bom posodil še več. Razumem, da morda niste imeli dovolj časa, da bi jih prebrali. Veliko jih uporabljam kot referenco in jih potrebujem nazaj. Cenim, če jih lahko vrnete kmalu po tem, ko vam jih dam.

Pozitiven rezultat:

Moj prijatelj zdaj razume, da potrebujem knjige nazaj, jaz pa bom obdržal prijatelja.

Negativna čustva:

Zdaj se počutim dobro, vendar razumem, da je za asertivnost potreben pogum,



načrtovanje in spretnost.

LIST ZA ASERTIVNOST

Razmislite o dani situaciji in jo analizirajte na podlagi različnih odgovorov, ki jih lahko podate v nadaljevanju.

Položaj:

--

Agresivni odziv

Vaš odgovor	
Pozitiven izid	
Negativni občutki	

Podrejeni/pasivni odziv

Vaš odgovor	
Pozitiven izid	
Negativni občutki	



--	--

Asertivni odziv

<i>Vaš odgovor</i>	
<i>Pozitiven izid</i>	
<i>Negativni občutki</i>	

