

Materiál 1

Platí nebo neplatí?

Rozhodněte, který z výroků platí nebo neplatí:

| Výrok | Platí / Neplatí |
|--|-----------------|
| Měli byste se cítit provinile, říkáte-li NE na žádost, zvláště je-li nerozumná. | |
| Asertivní komunikace přispívá k růstu produktivity. | |
| Asertivní lidé říkají všechno, co se na pracovišti děje. | |
| Vždycky byste měli problém prodiskutovat s osobou, které se týká, než s ním půjdete výš. | |
| Asertivní lidé musí pečlivě vážit slova, pokud mají udělat dobrý dojem. | |
| Asertivní dovednosti pomáhají na pracovišti vyloučit frustrace a odpor. | |
| Asertivita znamená prosadit svou za každou cenu. | |
| Rozdíl mezi asertivním a agresivním jednáním je v tom, do jaké míry bere zřetel na práva a pohodu ostatních. | |
| Lidé komunikující pasivně agresivně mohou mít zhoubný vliv na morálku ve firmě. | |
| Asertivní lidé by neměli odporovat druhým. | |

Materiál 2

Kdo jsem ?

Popište následující chování jako pasivní, pasivně agresivní, agresivní nebo asertivní:

| Situace | Chování |
|--|---------|
| Spolupracovník nepřispívá k projektu, kterým byl váš tým pověřen. Každému vykládáte, jaký z toho máte pocit – s výjimkou hlavního viníka. | |
| Dostal jste nějaké pokyny, ale stále si nejste jist co se od vás chce, takže řeknete: „Můžete mi to, prosím, ještě jednou zopakovat – jen abych si byl jist, že jsem dobře rozuměl“. | |
| Požádali vás o nesmysl, takže odmítnete a vysvětlíte, jak se cítíte. | |
| Jste otevřeně kritický k myšlenkám, názorům a chování ostatních. | |
| Určitým lidem a situacím se vyhýbáte, protože snadno upadáte do rozpaků. | |
| Obvykle věříte svému úsudku. | |
| Snadno vybuchnete. | |
| Někdo vás předběhl ve frontě a vy protestujete. | |
| Nemůžete prodavači říci „ne“, i když to, co nabízí, není přesně to, co chcete. | |
| V sále plném neznámých lidí se klidně představíte a zapojíte do hovoru. | |