

Asertivita

Definice asertivity

Asertivní jednání je takové jednání, kdy člověk:

- **dosahuje svých cílů**
- **nejedná na úkor druhého**
- **nenechá druhého jednat na úkor svůj.**

Základní typy sociálního jednání

pasivní - asertivní - agresivní

Pasivní jednání

Způsob myšlení:

**Máš pravdu. Nezáleží na tom, co si myslím.
Nezáleží na tom, co cítím. Ty jsi důležitý.**

Účel:

Vyhnout se konfliktu

Důsledky:

**Nedosažení cílů, nenaplnění svých potřeb,
snížený seberepekt**

Agresivní jednání

Způsob myšlení:

Mám pravdu.

Jestli si myslíš něco jiného, myslíš špatně.

Na tvých pocitech nezáleží.

Účel:

Dosáhnout svého, vyhrát

Důsledky:

Dosahování cílů (často jen krátkodobých)

Nepřátelství ze strany ostatních, narušené vztahy
pochybný seberespekt

Asertivní jednání

Způsob myšlení:

Takhle vidím situaci.

Toto si myslím. Toto cítím.

Toto chci a toto nechci.

(Co ty na to ?)

Účel:

Komunikovat, najít řešení

Důsledky:

Časté dosahování cílů

účinné vztahy, respekt ze strany ostatních,

přiměřená sebedůvěra a seberespekt

Přínos asertivního jednání

- intrapersonální
- interpersonální