

# Komunikační inteligence

## Cíle a obsah kurzu

- § definice asertivity
- § charakteristiky pasivity, pasivní agresivity, agresivity a asertivity
- § jak definovat vlastní chování
- § jak komunikovat asertivně
- § proč být asertivní
- § překážky pro asertivitu

[www.mass.cz](http://www.mass.cz)

## Úvod

Znáte tu o zaměstnanci, který se chtěl přihlásit na kurz asertivity, ale nemohl sebrat dost odvahy, aby o to požádal?

[www.mass.cz](http://www.mass.cz)



## Definice asertivity

### **Asertivita**

je vaše schopnost vyjadřovat se otevřeně a opravdově, aniž byste popírali stejná práva jiných.

[www.mass.cz](http://www.mass.cz)



## Asertivní osobnosti

- § umějí se hájit sami
- § užívají otevřenou řeč těla
- § udržují oční kontakt
- § bez obav kladou otázku „proč“, nebo říkají „ne“

[www.mass.cz](http://www.mass.cz)



## Pasivní osobnosti

- § málokdy se zapojují
- § mají nedostatek sebevědomí
- § snadno upadají do rozpaků
- § málokdy si stěžují

[www.mass.cz](http://www.mass.cz)



## Pasivně agresivní osobnosti

- § vyhýbají se konfliktu
- § zřídka kdy se vyslovují
- § stěžují si na vás nebo na situaci za vašimi zády

[www.mass.cz](http://www.mass.cz)



## Agresivní osobnosti

- § mají sklon k vybuchnutí
- § jsou umíněné
- § dokončují věty jiných lidí

[www.mass.cz](http://www.mass.cz)



## Proč být asertivní

- § snižuje se fyzický a mentální stres
- § problémy se řeší rychleji
- § zvyšuje se produktivita
- § umožňuje dosahovat oboustranně výhodných řešení

[www.mass.cz](http://www.mass.cz)



## Jak být asertivní

- § vycházejte z pozitivních předpokladů
- § buďte proaktivní
- § uvědomte si, co chcete
- § používejte zájmeno „já“ a „pocitová“ slovesa
- § mluvte hlasitě
- § „ne“ říkejte pevně a klidně, to, co říkáte, necht' je v souladu se způsobem, jak to říkáte
- § hledejte řešení

[www.mass.cz](http://www.mass.cz)

