



ASERTIVNÍ KOMUNIKACE



Kdo měl bonbon

Jaké to pro mě bylo?

Co ovlivnilo mé rozhodnutí? Jak?

Podle čeho bych se rozhodoval/a příště?

Kdo chtěl bonbon

Jaké to pro mě bylo?

Co mi pomáhalo? Co mě brzdilo?

Co bych udělal/a příště?

Co je asertivita?



Passive



Assertive



Aggressive

Andrew Salter (1914 – 1996)

- psycholog (USA)
- behaviorální terapie
- jeden ze zakladatelů konceptu asertivity

5 doporučení:

Feeling talk

Facial talk









Umění říci ne

Užívání „já“ ve vyjadřování

Umění přijmout pochvalu











Životní postoje a komunikace

Vztah k sobě	Komunikace	Vztah k druhým
+ 		- 
- 		+ 
- 		- 
+ 		+ 






Postoj k sobě a druhým formuje sociální styl chování:

1. Jaká je verbální, neverbální a paraverbální komunikace daného typu? Užívá často nějaké formulace?
2. Čeho se bojí mezi lidmi (v sociálním kontextu)?
3. Jak se cítí sám/sama se sebou o samotě?
Na co si případně stěžuje, co ho/ji trápí?
4. Prototyp v pohádkách, literatuře, filmech...?
5. Nazvěte komunikaci daného typu přídavným jménem.


Životní postoje a komunikace

Vztah k sobě	Komunikace	Vztah k druhým
+ 		- 
- 		+ 
- 		- 
+ 		+ 









Životní postoje a komunikace

Vztah k sobě	Komunikace	Vztah k druhým
+ 	agresivní	- 
- 		+ 
- 		- 
+ 		+ 









Životní postoje a komunikace

Vztah k sobě	Komunikace	Vztah k druhým
+ 	agresivní	- 
- 	pasivní	+ 
- 		- 
+ 		+ 

Životní postoje a komunikace

Vztah k sobě	Komunikace	Vztah k druhým
+ 	agresivní	- 
- 	pasivní	+ 
- 	pasivně-agresivní	- 
+ 		+ 

Životní postoje a komunikace

Vztah k sobě	Komunikace	Vztah k druhým
+ 	agresivní	- 
- 	pasivní	+ 
- 	pasivně-agresivní	- 
+ 	asertivní	+ 

Asertivní práva

K čemu jsou dobrá?
Jaká máme?

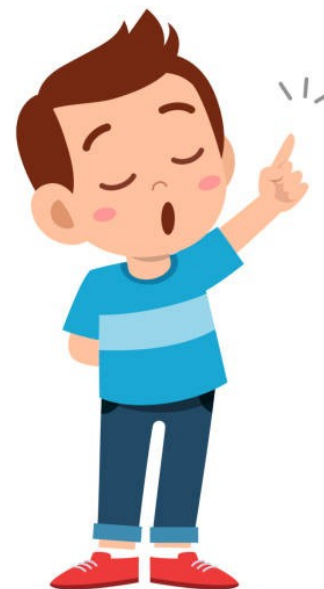


Asertivní práva

1. Mám právo sám posuzovat své vlastní chování, myšlenky, city a pocity a být za ně a za jejich důsledky zodpovědný.
2. Mám právo neposkytovat žádné omluvy či výmluvy a vysvětlení ospravedlňující mé chování.
3. Mám právo sám posoudit, zda a nakolik jsem zodpovědný za řešení problémů druhých lidí.
4. Mám právo změnit svůj názor.
5. Mám právo dělat chyby a být za ně zodpovědný.
6. Mám právo říci: „Já nevím!“
7. Mám právo být nezávislý na dobré vůli jiných lidí.
8. Mám právo činit nelogická rozhodnutí.
9. Mám právo říci: „Já ti nerozumím.“
10. Mám právo říci: „Je mi to jedno!“
11. Mám právo rozhodnout se, zda budu jednat asertivně.

Základní asertivní techniky

- ✓ **Asertivní NE**
- ✓ Technika otevřených dveří
- ✓ Obehnaná gramofonová deska
- ✓ Negativní aserce
- ✓ Negativní dotazování
- ✓ Asertivní zpětná vazba



Základní asertivní techniky

- ✓ Asertivní NE
- ✓ **Technika otevřených dveří**
- ✓ Obehraná gramofonová deska
- ✓ Negativní aserce
- ✓ Negativní dotazování
- ✓ Asertivní zpětná vazba



Základní asertivní techniky

- ✓ Asertivní NE
- ✓ Technika otevřených dveří
- ✓ **Obehraná gramofonová deska**
- ✓ Negativní aserce
- ✓ Negativní dotazování
- ✓ Asertivní zpětná vazba



Základní asertivní techniky

- ✓ Asertivní NE
- ✓ Technika otevřených dveří
- ✓ Obehraná gramofonová deska
- ✓ **Negativní aserce**
- ✓ Negativní dotazování
- ✓ Asertivní zpětná vazba



Základní asertivní techniky

- ✓ Asertivní NE
- ✓ Technika otevřených dveří
- ✓ Obehraná gramofonová deska
- ✓ Negativní aserce
- ✓ **Negativní dotazování**
- ✓ Asertivní zpětná vazba



Základní asertivní techniky

- ✓ Asertivní NE
- ✓ Technika otevřených dveří
- ✓ Obehraná gramofonová deska
- ✓ Negativní aserce
- ✓ Negativní dotazování
- ✓ **Asertivní zpětná vazba**



Co je zpětná vazba?

K čemu slouží?

Jaký je rozdíl mezi zpětnou vazbou a
hodnotěním?



Zpětná vazba

Informace o tom, jak na nás určité chování působí:

„Když ty děláš X, já cítím Y.“

Pozitivní ZV ⇒ posiluje chování

Negativní ZV ⇒ snižuje pravděpodobnosti, že se bude chování opakovat

- oční kontakt
- mluvím za sebe, v 1. osobě j.č.
- člověka nehodnotím („*Jsi hrubý, líný, atd.*“) - popisují konkrétní

V ideálním případě je ZV

→ vyžádaná

→ osobní

→ konkrétní

→ konstruktivní

„Můžu s tebou sdílet, jak se cítím?“

*„Když jsi přišel o deset minut později, naštval jsem se,
protože jsem tu byl včas a musel jsem čekat.“*

Příště prosím přijď v domluvenou hodinu nebo mi dej dopředu vědět.“

Trénink

Dvojice A+B, C+D, E+F

- ✓ Asertivní NE
- ✓ Technika otevřených dveří
- ✓ Obehnaná gramofonová deska
- ✓ Negativní aserce
- ✓ Negativní dotazování
- ✓ Asertivní zpětná vazba

Asertivita je ...

cesta k druhým lidem, které předchází cesta k sobě,
svým potřebám, přáním a právům

dovednost „3P“:

Poznání (rozeznání příslušných pocitů a potřeb v sobě)

Projevení (vyjádření vlastních pocitů, stavů, potřeb, názorů a schopnost vnímat je i u druhých lidí)

Prosazení (klasické téma asertivity)

Úkol do příště – vyberte si

A) Vyberte si 3 situace,
které zanalyzujete s ohledem na to,
co jste se dnes dozvěděli.

B) Řekněte si o ZV a jednu ZV dejte.

Co dál?

Výzkumy → v Elfu

Otázky, shrnutí

Zpětná vazba

Co si odnáším pro sebe

Co si odnáším do své praxe psychologa

ZV pro lektorku (co jinak atp.)

Doporučená literatura

Mikuláščík, M. (2003). *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha, Grada.

Praško, J. (2007). *Asertivitou proti stresu*. Praha, Grada.