



# ZÁKLADNÍ PRAVIDLA ASERTIVNÍ KOMUNIKACE

Asertivní komunikace je důležitá dovednost, která nám umožňuje vyjadřovat své názory, potřeby a pocity otevřeně a s respektem k sobě i druhým. Tento pracovní list vám pomůže pochopit základní pravidla asertivity a naučit se je uplatňovat v každodenním životě.

## NA ZAMYŠLENÍ

Zamyslete se nad následujícími otázkami:

1. Proč si myslíte, že je obtížné některým lidem říci „ne“?
2. Jak byste zvládli situaci, kdy někdo nereaguje respektujícím způsobem na vaše odmítnutí?
3. Dokážete si vzpomenout na situaci, kdy jste změnili svůj názor? Jak jste to oznámili druhým?

## PRAKTICKÁ CVIČENÍ

MODELOVÁ SITUACE – ODMÍTNUTÍ:

Vaše kamarádka vás prosí, abyste jí pomohli s úkolem, ale vy už máte své plány. Jak byste jí asertivně odmítli? Napište svůj návrh odpovědi.

MODELOVÁ SITUACE – VYJÁDŘENÍ NÁZORU:

Během týmové práce máte jiný názor na postup než vaši kolegové. Jak svůj názor asertivně vyjádříte? Napište svůj návrh odpovědi.

MODELOVÁ SITUACE – POŽÁDÁNÍ O POMOC:

Potřebujete od kolegy, aby vám vysvětlil něco, co jste nepochopili na poradě. Jakým způsobem ho asertivně požádáte o pomoc? Napište svůj návrh odpovědi.

## **REFLEXE**

Zamyslete se nad tím, jak můžete základní pravidla asertivity uplatnit v běžném životě:

1. Jaké pravidlo považujete za nejdůležitější a proč?
2. Jakým způsobem vám osvojení asertivity může pomoci zlepšit vztahy s ostatními?
3. Vyberte si jedno pravidlo a napište konkrétní situaci, kde byste ho chtěli použít.

## **UPLATNĚNÍ V PRAXI**

V příštím týdnu zkuste v reálné situaci použít jedno z pravidel asertivity (např. právo odmítnout). Napište si poté krátkou reflexi:

- Co se stalo?
- Jak jste pravidlo uplatnili?
- Jak druhá strana reagovala?
- Co jste si z toho odnesli?