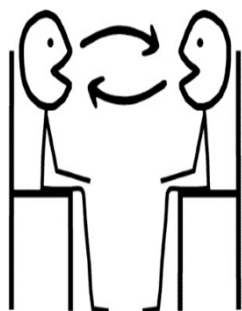


# Asertivní techniky

## Asertivní techniky



Jsou to formy mezilidské komunikace, které nejsou ani agresivní ani pasivní. Jako dovednost potom označujeme schopnost použít danou komunikační techniku v příslušné situaci.

## Asertivní techniky



Asertivita je:

- sebeprosazování, nenásilně projevené sebevědomí, troufalost
- schopnost prosazovat vlastní názor
- důležitá komunikační dovednost

## Asertivní techniky



Máme právo být nezávislí na vůli ostatních.

Máme právo dělat chyby a být za ně zodpovědní.

Máme právo dělat nelogická rozhodnutí.

Máme právo říci: "Nerozumím."

Máme právo říci: "Je mi to jedno."

## Asertivní techniky



Pokažená gramofonová deska

- Prosazování svého bez nutnosti připravených argumentů či pocitu zlosti, umožňuje ignorovat manipulativní léčky a přitom trvat na svém.

Příklad:

„Neudělal jste svou práci.“ „Nestihl jsem to, měl jsem jinou práci, tuto dnes dodělám“ „Vy jste to neudělal, asi jste byl líný.“ „Měl jsem jinou práci, dnes to dokončím.“ „Jak si to představujete, takhle se chovat, chcete, abych vás vyhodil?“ „Abych mohl dodělat tuto práci dnes, musel jsem nejprve dokončit tu předchozí.“

## Asertivní techniky



Sebeotevření

- Odbourávání stresu a napětí. Říkáme kladné i záporné věci. Sdělujeme: I vy vyložte karty.

Příklad:

„Rád bych víc pomohl, ale když na mě křičíš, jsem z toho nervózní.“

## Asertivní techniky



### Negativní aserce

- Souhlas s kritikou našich skutečných negativ, snižuje zlost a agresivitu kritika

### Příklad:

„Nikdy se na tebe nedá spolehnout, pořád chodíš pozdě.“ „To je pravda, už bych s tím měl něco udělat.“

## Asertivní techniky



### Negativní dotazování

- Technika používá získané informace (jsou-li užitečné) nebo je vyčerpává (jsou-li manipulativní).

### Příklad:

„Dnes vypadáš nějak divně.“ „Jak to myslíš, divně? Tomu nerozumím.“ „Jsi hrozně nevkusně oblečen.“ „Proč si myslíš, že nevkusně, nelíbí se ti kombinace barev?“

## Asertivní techniky



### Selektivní ignorování

- Pomáhá vyrovnat se s kritikou. Na kritiku příliš nereagujeme, ale dáváme najevo, že jsme ji slyšeli, ale k jádru věci se nevyjadřujeme.

### Příklad:

„Všichni teď půjdou pracovat na havárii, Novák zůstane u telefonu v kanceláři.“

„Jasně, oblíbenec Novák si tu bude válet šunky a my to odedřeme.“ „Takže, pokud nejsou otázky, jdeme na to.“

## Asertivní techniky



„Ať už jste doma, v práci, odpočíváte nebo se bavíte, vaše asertivita rozhodne o tom, zda dostanete, co chcete, anebo selžete v naplnění vašich vlastních standardů.“ (David Holdgate)