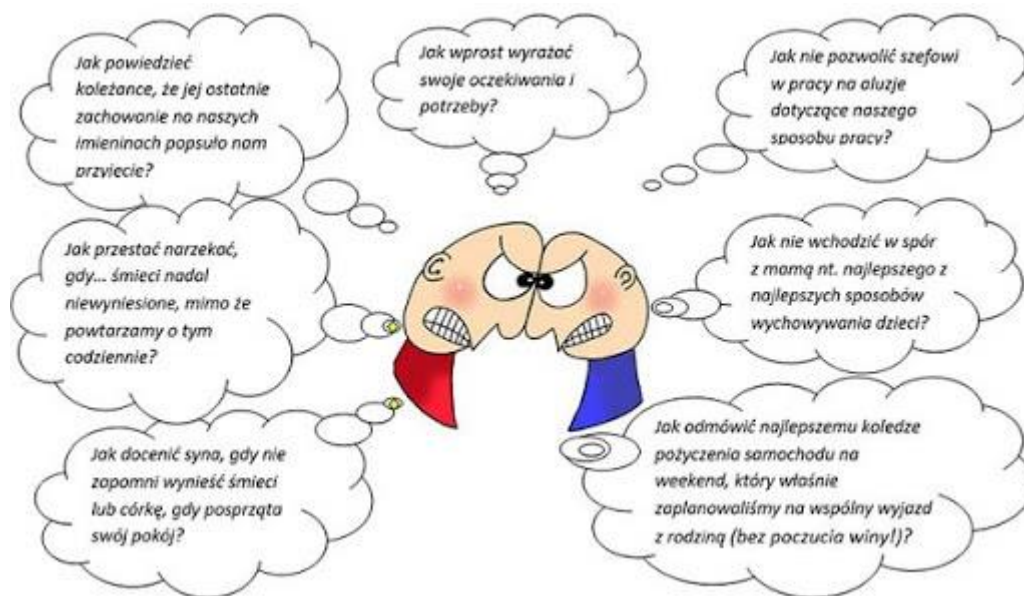


Temat: Asertywność.

Asertywność – w psychologii termin oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych.



→ POSTAWA ASERTYWNA



PRZYCZYNY

- chęć kontrolowania własnego życia
- unikanie kłamstwa, otwartość, uczciwość
- niechęć do ranienia ludzi
- szacunek wobec siebie i innych
- wiara w siebie, wzrost poczucia wartości
- chęć realizacji własnych celów życiowych

SKUTKI

- etykieta osoby pewnej siebie, przebojowej
- możliwy brak sympatii za wyrażanie swojego zdania
- wzrost skuteczności działań
- szacunek do siebie i otoczenia
- zmiany w relacjach z ludźmi
- pozostawanie w zgodzie ze sobą

