



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



ASERTIVITA

CZ.02.2.69/0.0/0.0/16_015/0002400

ROZVOJ VZDĚLÁVÁNÍ NA SLEZSKÉ UNIVERZITĚ V OPAVĚ

ASERTIVITA

Doc. PhDr. Yveta Vrublová, Ph.D.

ASERTIVITA

- Asertivita je způsob komunikace, kterým jedinec upřímně a otevřeně vyjadřuje myšlenky, emoce, názory a postoje jednak v pozitivní, jednak v negativní formě, přičemž neporušuje svoje práva a ani práva jiných.

ASERTIVITA

Asertivita pomáhá zvyšovat sebevědomí a sebeúctu, pomáhá posuzovat vlastní myšlenky, jednat a vyjednávat. **Významnou charakteristikou asertivity je, že pomáhá rozpoznat manipulaci, snižovat míru emocí, být nezávislý a svobodně se rozhodovat.**

ASERTIVITA

- Asertivní člověk dokáže vyjádřit to, co chce, nebo nechce, to jak situaci vnímá, jaký má názor. **Tato upřímnost je však podmíněna respektováním slušnosti a ohleduplnosti.**
- Asertivní člověk trvá na svých právech, ale nepoškozuje práva jiných.

ASERTIVITA

- Chová se sebejistě, respektuje druhou stranu, je **ochoten změnit svůj názor, uznat chybu**, přistoupit na kompromis.
- **Dovede říci ne klidně** bez emocí, umí kritizovat tak, aby nepoškodil druhou stranu, umí přijímat kritiku. Celkově jedná klidně, uvolněně, srozumitelně, dovede naslouchat.

ASERTIVNÍ PRÁVA

1. Člověk má právo posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být za ně zodpovědný
2. Člověk má právo nenabízet žádné omluvy a výmluvy ospravedlňující jeho chování
3. Člověk má právo posoudit, nakolik a jak je zodpovědný za řešení problémů druhých lidí

ASERTIVNÍ PRÁVA

4. Člověk má právo změnit svůj názor
5. Člověk má právo říci „já nevím“
6. Člověk má právo být nezávislý na dobré vůli ostatních
7. Člověk má právo dělat chyby a být za ně odpovědný
8. Člověk má právo dělat nelogická rozhodnutí
9. Člověk má právo říci „já ti nerozumím“
10. Člověk má právo říci „je mi to jedno“

ASERTIVNÍ TECHNIKY

- **Obehraná gramofonová deska** - umožňuje čelit manipulaci, prosadit svůj názor a požadavky bez rozrušení, úzkostí, bez útoku na protivníka. Při této technice se postupuje klidně a přátelsky, vyslechne se argument druhé strany, ale stále se trvá na svém.

ASERTIVNÍ TECHNIKY

- **Technika otevřených dveří** - při neoprávněné kritice, přehlížet útoky. Souhlasit s pravdivými výroky, zůstat klidný, nereagovat ironizováním a sarkasmem. Odpovídat co nejstručněji.

ASERTIVNÍ TECHNIKY

- ***Vyrovňávání se s kritikou*** - přijímat kritiku bez zničujícího pocitu.

ASERTIVNÍ TECHNIKY

- ***Dotazování na nedostatky*** - zjišťování pravé příčiny odmítavého postoje partnera.
- Cílem je dovědět se, jaké má představy opačná strana o našem chování

ASERTIVNÍ TECHNIKY

- ***Přijatelný kompromis*** - jde o dosažení spokojenosti na obou stranách. Jde o umění naslouchání a respektování partnera.

ASERTIVNÍ TECHNIKY

- **Negativní aserce** - zvládnutí vlastních chyb a omylů. Je nutné si uvědomit, že člověk je tvor chybující a nemusí se za to stydět. Nebát se přiznat své nedostatky a vzít si poučení pro budoucnost.



DĚKUJI ZA POZORNOST