

Asertivita



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA**

OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

Ing. Veronika Kopřivová, Ph.D.

Komunikační a prezentační dovednosti

Cvičení 1 – Naučte se bezchybně a co nejrychleji opakovat tento jazykolam.



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- **Řehoř Řehořovic řeže řeřichu.**
- **Petr Fletr pletl svetr. Pletl Petr Fletr svetr? Svetr pletl Petr Fletr.**
- **Řekni Lili, nalili-li liliputáni liliím vodu!**
- **Náš táta má neolemovanou čepici. Olemujeme-li mu ji nebo neolemujeme-li mu ji.**

Asertivita



- **Je to schopnost být sám sebou, svobodně se rozhodovat bez pocitů viny.**
- **Asertivita nám pomáhá být méně kritickými, získat zdravé sebevědomí a zabránit manipulativnímu jednání.**

Jak se projevuje asertivní chování?



- **Asertivní chování pomáhá předcházet konfliktům a manipulaci.**
- **Asertivní chování je aktivní, vede k jednání na rovinu.**
- **Pomáhá konstruktivně řešit problematické situace a omezit vliv nechtěných emocí, hlavně agresivity, na interakci.**

Jak se projevuje pasivní chování?



- **Pasivní chování se vyznačuje nejistotou a nerozhodností.**
- **Pasivní člověk raději ustoupí, stáhne se do ústraní a nehádá se.**
- **Většinou nedokáže vyjádřit svůj názor a stále se omlouvá.**
- **Asertivním se stane, pokud začne více vyjadřovat svůj názor bez zbytečného zdůvodňování a bude si více stát za svým.**

Jak se projevuje agresivní chování?

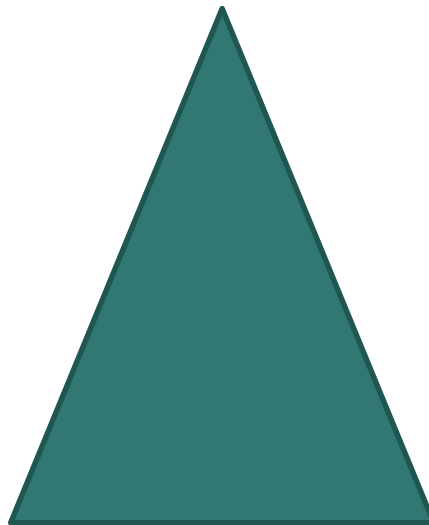


- **Agresivní chování vede ke zraňování, urážení a ponižování ostatních.**
- **Agresor si myslí, že má vždycky pravdu, neustoupí ani o píď.**
- **Asertivním se stane, pokud začne vycházet vstříc ostatním, přestane s urážkami, začne říkat pouze konstruktivní kritiku a bude přístupný vyjednávání.**



Já vyhraji – ty vyhraješ

ASERTIVITA



Já prohraji – ty vyhraješ

PASIVITA

Já vyhraji – ty prohraješ

AGRESIVITA

Jací jsou asertivní lidé?



- **Přebírají za své jednání a rozhodnutí vědomou zodpovědnost.**
- **Říkají přímo, co cítí, neospravedlňují se, dokola nevysvětlují, proč něco udělali a něco ne.**
- **Nevzbuzují v druhých pocit viny.**
- **Působí klidně a vyrovnaně.**
- **Jsou naladěni na spolupráci a společné řešení problémů.**
- **Do napjatých a konfliktních situací jdou s odvahou a s úctou k druhým.**
- **Pokud udělají chybu, umí ji přiznat.**

Asertivní práva



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- 1. Mám právo sám posuzovat vlastní chování, myšlenky a emoce a být za ně a jejich důsledky zodpovědný.**
- 2. Mám právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy spravedlnující moje názory a postoje, rozhodnutí a chování.**
- 3. Mám právo posoudit, na kolik jsem zodpovědný za problémy 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 a pochvale ostatních.**
- 8. Mám právo dělat nelogická rozhodnutí.**
- 9. Mám právo říci „JÁ TI NEROZUMÍM“.**
- 10. Mám právo říci „JE MI TO JEDNO“.**
- 11. Mám právo se rozhodnout, zda chci jednat asertivně nebo ne.**



**V jaké situaci jste se naposledy zachovali
skutečně asertivně?**

Styly manipulace



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- **Diktátor** (Často používá „říkal jsem“, odvolává se na autority, tradice – autoritativní vedoucí.)
- **Chuděra** (Rád by něco udělal, ale nemá na to dost sil, zdůrazňuje své handicapy, nepříjemné úkoly neslyší, zapomene.)
- **Vypočítavec** (Rychle a lehce si spočítá, co je pro něj v daném momentě nejvýhodnější, volí taktiku „cukru a biče“ nebo raději vše zapomene.)
- **Rodič** (Koho si vyvolí, toho chrání před nebezpečími života, sám nejlépe ví, co je pro druhé nejlepší, svou chybu nepřipouští.)
- **Mafián** (Jeho krédem je „Ochráním tě, hodně pro tebe udělám, ale musíš dělat jen to, s čím souhlasím. Kdo nejde se mnou, jde proti mně, pokud se mi postavíš na odpor, zničím tě.“)
- **Břečtan** (Předstírá závislost na druhých, chce aby se o něho ostatní více starali, má blízko k hypochondrii.)
- **Drsník** (Své okolí jednoduše ukřičí, manipuluje hrubostí a nehoráznou jistotou, má patent na rozum.)
- **Obětavec** (Nejlepší a nejlaskavější – navenek proklamuje, že nic nechce, alespoň nic pro sebe, všechno dělá jen pro druhé, nic za to nechce, jen maličkost..., velmi nebezpečná manipulace ze strany nejbližších (rodiče, děti))
- **Poslední spravedlivý** (Neustále kontroluje, kritizuje, vyvolává pocity nedostatečnosti, sebe považuje za člověka bez chyb.)

Cvičení 2 – Moje totemové zvíře.



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

➤ **Aktivita rozvíjející schopnost asertivně pojmenovat své vlastnosti a hovořit o nich.**

"Toto zvíře jsem si vybral/a, protože je ..."

"Myslím si, že jsme si podobní v"

"Chtěl/a bych být ... jako toto zvíře."

"Chtěl/a bych mít tuto jeho vlastnost, protože ..."



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA**
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

Hezký den! 😊