ASERTYWNOŚĆ co to właściwie jest?

To umiejętność, dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich odbiorców.

„Czy jesteś asertywny?”

1. Jeśli ktoś nalega, trudno mi odmówić.
2. Niezbyt umiem upominać się o swoje.
3. Jeśli komuś coś pożyczę, nie umiem się upomnieć o zwrot.
4. Ciężko mi zacząć rozmowę, nawet z kimś kogo dobrze znam.
5. Nie wiem jak mam się zachować, kiedy ktoś mnie chwali.
6. Nie umiem chwalić innych.
7. Nie potrafię poprosić o pomoc.
8. Nie wiem jak się zachować, kiedy ktoś mnie krytykuje.
9. Nie umiem bronić swojego zdania.

10.Nie potrafię być do końca szczery.

11. Złości mnie to, że ktoś ma inne zdanie niż ja.

12. Bywam agresywny.

13. Często ulegam innym.

14. Mam ogromną tremę przed publicznym wystąpieniem.

