

## SPIS TREŚCI

I. Teoria i praktyka treningu asertywności.

II. Scenariusz treningu asertywności.

1. Część pierwsza - dwa dni
2. Część druga - jeden dzień.
3. Część trzecia - jeden dzień

III. Opis wybranych prac indywidualnych.

IV. Załączniki.

1. Załącznik 1 - Mapa asertywności
2. Załącznik 2 - Zestaw tekstów anty- i proasertywnych
3. Załącznik 3 - Pięć praw Fensterheima

V. Koncepcja zachowań asertywnych. Wykłady.

1. Asertywność i asertywne zachowanie.
2. Obrona swoich praw.
3. Obrona swoich praw w sytuacjach społecznych.
4. Inicjatywa w kontaktach towarzyskich.
5. Asertywne przyjmowanie ocen.
6. Reagowanie na krytykę i atak.
7. Wyrażanie uczuć pozytywnych.
8. Zakłopotanie.
9. Wyrażanie uczuć negatywnych.
10. Wyrażanie własnych opinii i przekonań.
11. Asertywny monolog wewnętrzny.
12. Poczucie winy i krzywdy - wewnętrzne przeszkody w przyjmowaniu postawy człowieka dorosłego.
13. Asertywność w kontakcie z samym sobą.