

SPIS TREŚCI

1. Co to jest asertywność?
2. Jak pokonać lęk przed asertywnością?
3. Jak rozpoznać i ocenić racjonalne i nieracjonalne przekonania
4. Umiejętności przydatne w treningu asertywności
5. Asertywne wyrażanie pozytywnych emocji
6. Dostosuj asertywność do konkretnej osoby
7. Asertywność w codziennych sytuacjach
8. Jak wprowadzić i utrzymać asertywną postawę w praktyce