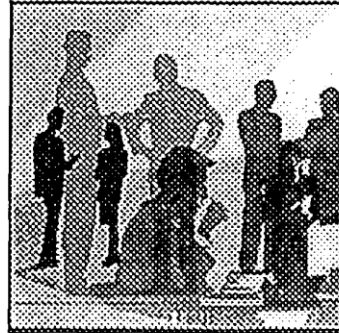




Spis treści

Od Autorów	7
Wprowadzenie	9
Co to jest asertywność?	9
Dlaczego asertywność jest potrzebna w przedsiębiorstwie?	11
Czy jesteś asertywnym menedżerem?	13
Dialog konstruktywny	15
Słuchanie reaktywne	16
Budowanie konstruktywnej informacji zwrotnej	22
Budowanie postawy asertywnej	26
Świadomość praw osobistych	26
Świadomość własnego potencjału	28
Asertywny monolog wewnętrzny	31
Wewnętrzny głos „Dorosłego”	36
Podsumowanie	41
Zachowanie asertywne	42
Asertywne odmawianie	42
Asertywna konfrontacja przekonań	53
Asertywne reagowanie na krytykę	60

6 Spis treści

Obrona przed atakiem werbalnym	72
Obrona przed powtarzającymi się zachowaniami inwazyjnymi ..	81
Asertywne wyrażanie oczekiwań	88
Asertywne wyrażanie krytyki i pochwał	99
Jak się uczyć zachowań asertywnych?	110
Asertywne opowiadanie	112