

Asertywne cele i komunikacja

Wymień 5 asertywnych celów, które chciałbyś osiągnąć. Opisz je, jako sytuacje, podczas których chciałbyś się wykazać postawą asertywną. Napisz, jak chciałbyś się zachować. Następnie napisz, jakich użyłbyś słów w budowaniu komunikatów. Pamiętaj, aby powiedzieć o sytuacji z Twojej perspektywy, Twoich uczuciach związanych z tą sytuacją oraz Twoich życzeniach/oczekiwaniach.

1. Cel.....
.....

Twoje zachowanie	Twoje komunikaty		
	Sytuacja z Twojej perspektywy	Twoje uczucia	Twoje życzenia / oczekiwania

2. Cel.....
.....

Twoje zachowanie	Twoje komunikaty		
	Sytuacja z Twojej perspektywy	Twoje uczucia	Twoje życzenia / oczekiwania

3. Cel.....
.....

Twoje zachowanie	Twoje komunikaty		
	Sytuacja z Twojej perspektywy	Twoje uczucia	Twoje życzenia / oczekiwania

4. Cel.....
.....

Twoje zachowanie	Twoje komunikaty		
	Sytuacja z Twojej perspektywy	Twoje uczucia	Twoje życzenia / oczekiwania

5. Cel.....
.....

Twoje zachowanie	Twoje komunikaty		
	Sytuacja z Twojej perspektywy	Twoje uczucia	Twoje życzenia / oczekiwania