

# KDO JSEM?

- člověk se zájmem o lidi
- lektor, trenér, kouč, konzultant
- tvor se zájmem o celkové zdraví a s touhou pomáhat a podporovat ostatní na jejich cestě



lenka.fasterova@tiscali.cz

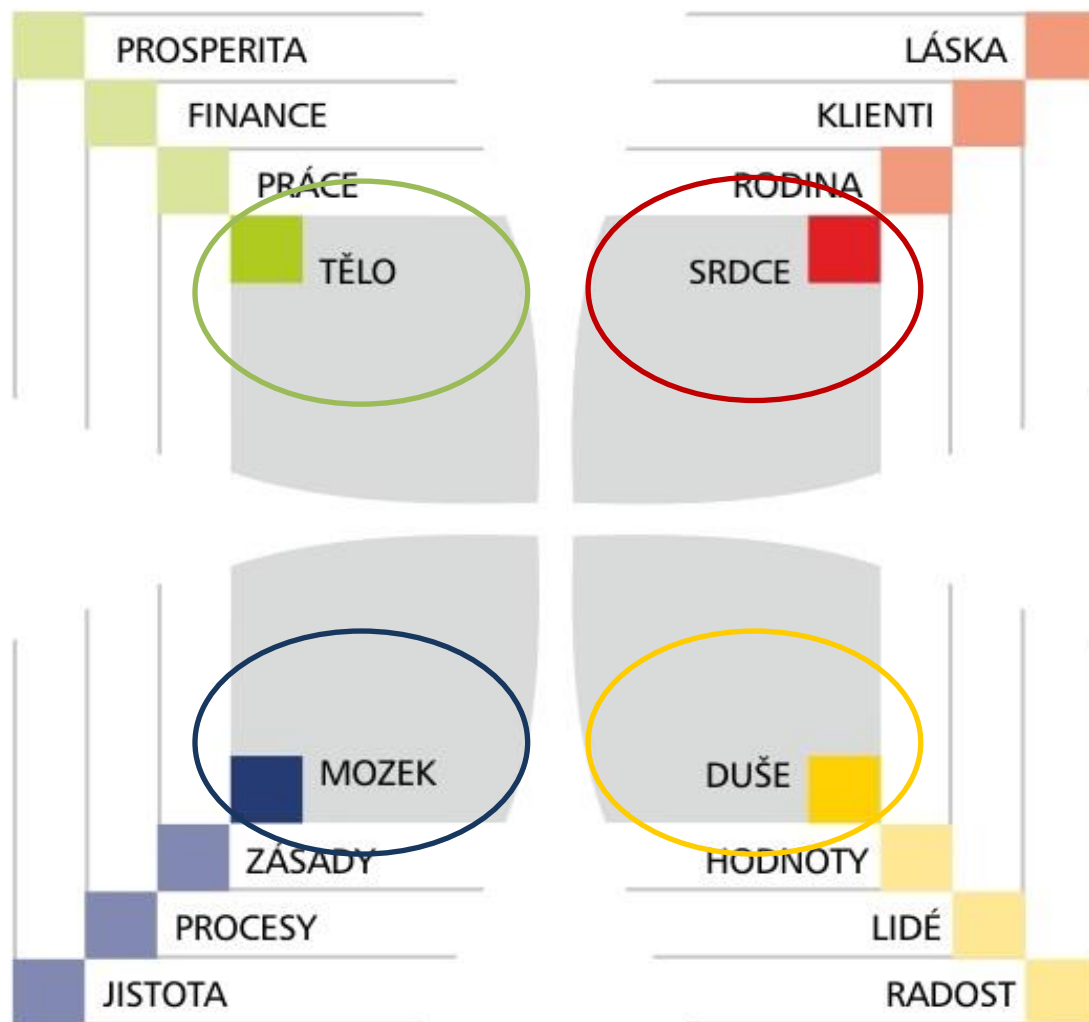
# CÍL:

## POOTEVŘÍT DVEŘE K TOMU,

- jak mít díky asertivitě lepší vztahy
- jak díky asertivitě snížit nálož stresu ze sociálního prostředí
- jak řešit některé obtížné mezilidské situace



# DYNAMICKÁ ROVNOVÁHA



# PODSTATA ASERTIVITY

Proč býváme  
neasertivní?



# PODSTATA ASERTIVITY

## Dva základní instinkty:

- Boj (agresivita)
- Útěk (pasivita)



# PODSTATA ASERTIVITY

POD TLAKEM mají lidé tendenci reagovat jedním z těchto způsobů:

- agresivně
- pasivně
- otevřeně
- nepřímě



# PODSTATA ASERTIVITY

„Ucelený komunikační styl, který zohledňuje nejen komunikační dovednosti, ale i stabilitu osobnosti. Vyžaduje, aby se člověk rozhodoval sám za sebe a za svá rozhodnutí nesl odpovědnost.“ (H. Prašková)

- umění prosadit se a zároveň respektovat potřeby druhých
- umění stát si na svých právech bez toho, abychom ponižovali druhého
- umění uznat právo druhého na jeho názor

# ZÁKLADNÍ TYPY SOCIÁLNÍHO JEDNÁNÍ

PASIVITA

AGRESIVITA

MANIPULACE

ASERTIVITA



# ZÁKLADNÍ TYPY SOCIÁLNÍHO JEDNÁNÍ

PASIVITA:

TY

JÁ

„Ty jsi hodnotný člověk  
a já nestojím za nic.“

Účel:

- vyhnout se konfliktu
- „líbit se“
- v „zájmu druhých“ potlačovat své emoce a přání

# ZÁKLADNÍ TYPY SOCIÁLNÍHO JEDNÁNÍ

AGRESIVITA:

„Já mám svoji hodnotu,  
to ty jsi bez ceny.“

JÁ

TY

Účel:

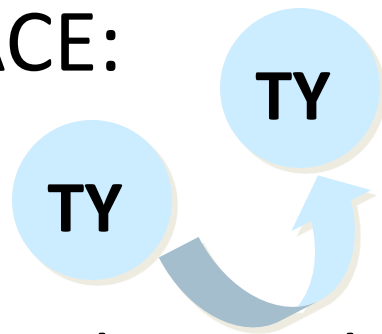
- dosáhnout toho, co chci, za každou cenu

Obsah:

- „Mám pravdu. Když si myslíš něco jiného,  
myslíš špatně. Na tvých pocitech nezáleží.“

# ZÁKLADNÍ TYPY SOCIÁLNÍHO JEDNÁNÍ

MANIPULACE:



Mohl bys mít hodnotu,  
kdybys ...

Účel:

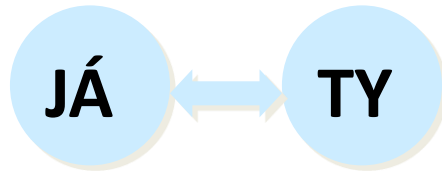
- dosáhnout toho, co chci, oklikou

Obsah:

- „Kdybys chtěl, tak bys...“
- „Teď nemůžeš couvnout. Mamince to udělá radost.“

# ZÁKLADNÍ TYPY SOCIÁLNÍHO JEDNÁNÍ

## ASERTIVITA:



Já mám svoji hodnotu i ty máš svoji hodnotu.

Účel:

- komunikace a vzájemný respekt

Obsah:

- „Tak vidím situaci já.“

- „Toto si myslím.“

- „Toto cítím.“ „To chci a toto nechci.“

# PODSTATA ASERTIVITY

Proč je užitečné být asertivní?



Nebýt asertivní vede k postupnému střádání frustrací, zvyšování stresu a k jiným zdravotním problémům.

# STRESORY V SOCIÁLNÍM KONTAKTU



- Lidé s určitými projevy chování
- Komunikační zlovyky v rodině
- Vztahy a komunikace na pracovišti

# PODSTATA ASERTIVITY

Jaký vliv mají komunikační dovednosti a sociální zdatnost při prevenci a zvládnání stresu?



## Sociálně zdatní lidé:

- dokáží přirozeně vyjadřovat své potřeby
- dokáží mluvit o svých pocitech a záměrech
- dokáží přitom brát ohled na potřeby druhých

# CO NÁS ASERTIVITA UČÍ?

- umění konstruktivně kritizovat
- vyjádřit i přijmout kompliment
- prosadit svoje oprávněné požadavky
- citlivě naslouchat druhému
- uzavírat rozumné kompromisy
- spolupracovat s druhými k oboustranné spokojenosti



# CO NÁS ASERTIVITA UČÍ?

- snášet bez stresu i komplikované mezilidské situace
- jasně a přiměřeně vyjadřovat vlastní pocity
- říkat ano nebo ne v souladu s tím, co doopravdy chci
- požádat o to, co potřebuji
- přijmout odmítnutí bez pocitu urážky
- přijmout kritiku bez vzdoru či sebeodsuzování

# ASERTIVNÍ TIPY

REAKCE ASERTIVNÍ ZPĚTNOU VAZBOU:

„Když ty děláš to, já se cítím takto.“



# TECHNIKA „SCÉNÁŘ“

Příklad použití: sousedské spory, neshoda s kolegou v práci, opakované situace, které mi nevyhovují a chci je řešit

## ➤ Vysvětlení

- **objektivní**
- stručné
- žádné teorie

## ➤ Pocity

- vcítění se
- vlastní pocity

## ➤ Potřeby

- být konkrétní
- realistický
- být připraven na kompromisy

## ➤ Důsledky

- „odměny“
- „tresty“

# REKAPITULACE

Podstata asertivity

Asertivita v kontextu dalších  
typů jednání

Asertivita a sociální stres

Asertivní jednání a komunikace  
– volba každého z nás

Asertivní tipy

---

Doporučená a použitá literatura: J. a H. Praškovi,  
Asertivitou proti stresu (Grada Publishing, 1996)



Děkuji Vám za Vaši účast na přednášce  
a těším se na setkání na některém z  
tréninků asertivního jednání a komunikace.  
Přeji hodně zdaru s asertivitou v praxi a v  
životě!



☺ Lenka Fasteřová