

Moja Asertywność

| MAPA ASERTYWNOŚCI | | |
|--|------------|------------|
| Obrona swoich praw w sytuacjach społecznych | TAK | NIE |
| Czy zdarza Ci się kupić jakąś rzecz na którą właściwie nie masz ochoty, jedynie dlatego, że trudno Ci odmówić sprzedawcy? | | |
| Czy wahasz się przed zwróceniem towaru do sklepu, nawet jeśli towar ten jest najwyraźniej wadliwy? | | |
| Jeśli ktoś rozmawia głośno w trakcie filmu, sztuki teatralnej lub koncertu- czy prosisz go aby się uciszył? | | |
| Jeżeli ktoś stuka w Twoje krzesło w kinie, teatrze, etc. czy prosisz by przestał? | | |
| Jeżeli przeszkadza Ci gdy ktoś pali papierosa w Twojej obecności- czy potrafisz to powiedzieć? | | |
| Jeżeli sprzedawca niesłusznie obsługuje przed Tobą kogoś, kto przyszedł po Tobie- czy głośno dajesz wyraz swemu niezadowoleniu? | | |
| W przypadku jakiejś niedogodności czy awarii technicznej w Twoim mieszkaniu- czy nalegasz by odpowiedni pracownik administracji dokonał należącej do jego obowiązków naprawy? | | |
| Jeżeli taksówkarz, któremu płacisz za kurs, traktuje- wbrew Twoim intencjom- należną Ci resztę jako napiwek- czy upomnisz się o swoje pieniądze (nawet jeśli to nieduża suma)? | | |
| Obrona swoich praw w kontaktach osobistych | TAK | NIE |
| Jeżeli ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób niesprawiedliwy lub krzywdzący- czy zwracasz mu na to uwagę? | | |
| Jeżeli ktoś pożyczył od Ciebie pieniądze i od dłuższego czasu zalega z oddaniem- czy wspomnisz mu o tym? | | |
| Jeżeli ktoś prosi Cię o przysługę, która wiąże się z poniesieniem przez Ciebie (w Twoim odczuciu) nadmiernego trudu lub niewygody- czy odmawiasz spełnienia jego prośby? | | |
| Czy odnosisz wrażenie, że inni ludzie mają tendencję do wykorzystywania Ciebie i rządzenia Tobą? | | |
| Czy często zdarza Ci się robić coś, na co nie masz ochoty, tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się otoczeniu? | | |
| Inicjatywa i kontakty towarzyskie | TAK | NIE |
| Czy potrafisz (jesteś w stanie) rozpocząć rozmowę z obcą osobą? | | |
| Czy często odczuwasz trudności w podtrzymywaniu rozmowy? | | |
| Czy sprawia Ci trudność utrzymywanie kontaktu wzrokowego z osobą, z którą rozmawiasz? | | |
| Czy swobodnie uczestniczysz w spotkaniu towarzyskim, na którym nie znasz nikogo oprócz gospodarzy? | | |

| Oceny- wyrażanie i przyjmowanie krytyki i pochwał | TAK | NIE |
|--|-----|-----|
| Czy wiesz jak się zachować kiedy ktoś Cię chwali? | | |
| Czy zdarza Ci się chwalić swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny? | | |
| Czy wiesz jak się zachować gdy ktoś Cię krytykuje? | | |
| Czy masz trudności w krytykowaniu swoich znajomych, przyjaciół, rodziny? | | |
| Wyrażanie próśb i potrzeb | TAK | NIE |
| Czy potrafisz poprosić nieznaną osobę o udzielenie pomocy? | | |
| Czy potrafisz poprosić znajomych, przyjaciół, członków rodziny o przysługę czy pomoc? | | |
| Uważasz, że prośba o wykonanie pracy za Ciebie może świadczyć o twoim lenistwie. | | |
| Lepiej nie prosić, by nie narażać się na odmowę, która jest przykra dla obu stron | | |
| Czy potrafisz mówić o swoich potrzebach z pracodawcą? | | |
| Wyrażanie uczuć | TAK | NIE |
| Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu sympatii wobec mężczyzn? | | |
| Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu złości wobec mężczyzn? | | |
| Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu sympatii wobec kobiet? | | |
| Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu złości wobec kobiet? | | |
| Czy często zdarza Ci się unikać pewnych ludzi lub sytuacji z obawy przed własnym zakłopotaniem? | | |
| Czy zdarza Ci się dzielić swoimi osobistymi odczuciami z jakąś inną osobą? | | |
| Wyrażanie opinii | TAK | NIE |
| Jeżeli w rozmowie okazuje się, że masz odmienne zdanie- czy zwykle decydujesz się wyrazić swój pogląd? | | |
| Czy często przeżywasz taką sytuację, że inni atakują Twoje zdanie a Ty masz kłopot z jego obroną? | | |
| Czy masz zwyczaj reagować niepokojem i napięciem, gdy rozmówca ma odmienne zdanie od Twojego? | | |
| Występy publiczne | TAK | NIE |
| Czy odczuwasz trudność w zabieraniu głosu w dyskusji w większej grupie osób? | | |
| Czy odczuwasz trudność w podejmowaniu występów publicznych wobec szerszego forum? | | |
| Czy uważasz, że zazwyczaj masz coś do powiedzenia, czego inni powinni wysłuchać? | | |

| Kontakt z autorytetem | TAK | NIE |
|---|-----|-----|
| Jeżeli masz odmienne zdanie niż ktoś, kto jest dla Ciebie autorytetem- czy otwarcie wyrażasz swoje stanowisko? | | |
| Czy często zdarza Ci się w kontakcie z osobą. Która jest dla Ciebie autorytetem, rezygnować ze swoich interesów i preferencji na korzyść interesów i preferencji tej osoby? | | |
| Autorytet właśnie po to jest autorytetem, by z nim nie dyskutować i się uczyć | | |
| Inwazja na cudze terytorium | TAK | NIE |
| Czy zdarza Ci się kończyć zdanie za inną osobę? | | |
| Czy masz zwyczaj używać krzyku jako techniki zmuszania innych do zrobienia tego, czego Ty chcesz? | | |
| Czy złoścąc się masz zwyczaj używania obelg i niecenzuralnych wyrazów? | | |
| Czy kontynuujesz prowadzenie sprzeczki mimo że druga osoba od dłuższego czasu ma jej dosyć? | | |
| Czy masz zwyczaj podejmować decyzje za inne dorosłe osoby? | | |
| <p>Sprawdź, w którym rozdziale zaznaczyłeś najwięcej ciemnych pól. To są twoje obszary, w których masz problemy z asertywnością. Zastanów się jak powinna brzmieć poprawna odpowiedź, lub wyglądać asertywne zachowanie w tych obszarach. Mapa asertywności powinna stać się Twoim planem działań na drodze zwiększania asertywności. Potraktuj ją jako wskazówkę szkoleniową i ucz się asertywnych zachowań.</p> <p>Jeżeli masz problemy ze znalezieniem asertywnego rozwiązania w polu, w którym wykazałeś mało asertywne zachowanie, zastanów się, co mógłbyś/abyś zrobić.</p> <p>Obserwuj też, jak radzą sobie w takich sytuacjach osoby, które uważasz za asertywne.</p> | | |

