

PADDAEMIE

SOBBIE

2 NACISKEM

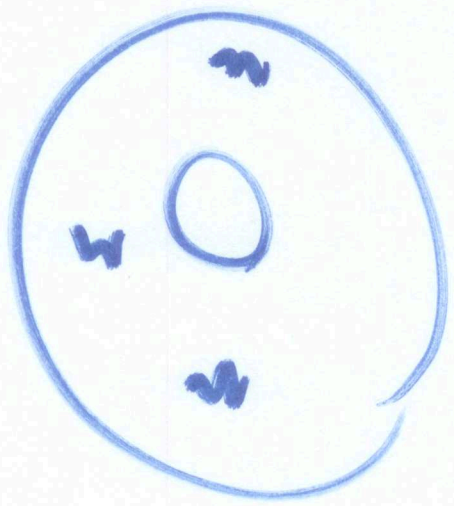
①

КРОТКО

НИЕ

“

”



2

+

PROSBA

O NIE NAL EG AN IE

③

+

NIEODMOTALNOSC'  
DECM2J1

④

+

ODUOTANIE

DO

ZASAD

5

+

PROSTHA

O SZACUNEK

©

+

RTASSNE

UC2VCI A

+

UPPER FEEDBACK  
O

ZERUNANU  
KONSTANT



2E DUJANIE

KONJAKIU

ASSEPTIMNE

2A010VANIF

**TAK**

ALF NIE 2A MI2ELKA CENĚ.

# ASSERTIVNOST' ODMOWA

\* КРѢТКА

\* УЧЯСНІЕНІЕ

\* + ПОДТРЕЗНІАНІЕ ДОБЕГ  
РЕЛАЦЫ!

\* ПОІНФОРМОВАНІЕ О ДЕЧЫЗЫ!

ЗНАНА ТЭМАТУ

- MÓW JA ZAMIAST MY

- DO OSOBY, NIE O OSOBIE

- MÓW MY ZAMIAST JA

~~W~~ :

- MÓW O ZACHOWANIACH, NIE O CECHACH OSOBY

- MÓW O CECHACH, NIE O ZACHOWANIACH

~~OPIERAJ SIĘ NA FAKTACH, NA SWOICH ODCZUCIACH, A NIE INTERPRETA~~

MÓW CO WIDZISZ, SŁYSZYSZ, ODCZUJESZ

MÓW O SWOICH POGŁĄDACH, <sup>wybory:</sup> A NIE OCENIE ZACHOWANIA

OCENIAJ ZACHOWANIE INNYCH

OWAŻY UWAGA W SPOJÓB ASERTYWNY

NAGRODZAJ INNYCH

ZACZYNNY OD POCTWAŁ, SZUKAJ POWIĄZAŃ

UNIKAJ OGÓLNIKÓW I WSPOMINANIA  
PRZESZŁYCH WYDARZEŃ

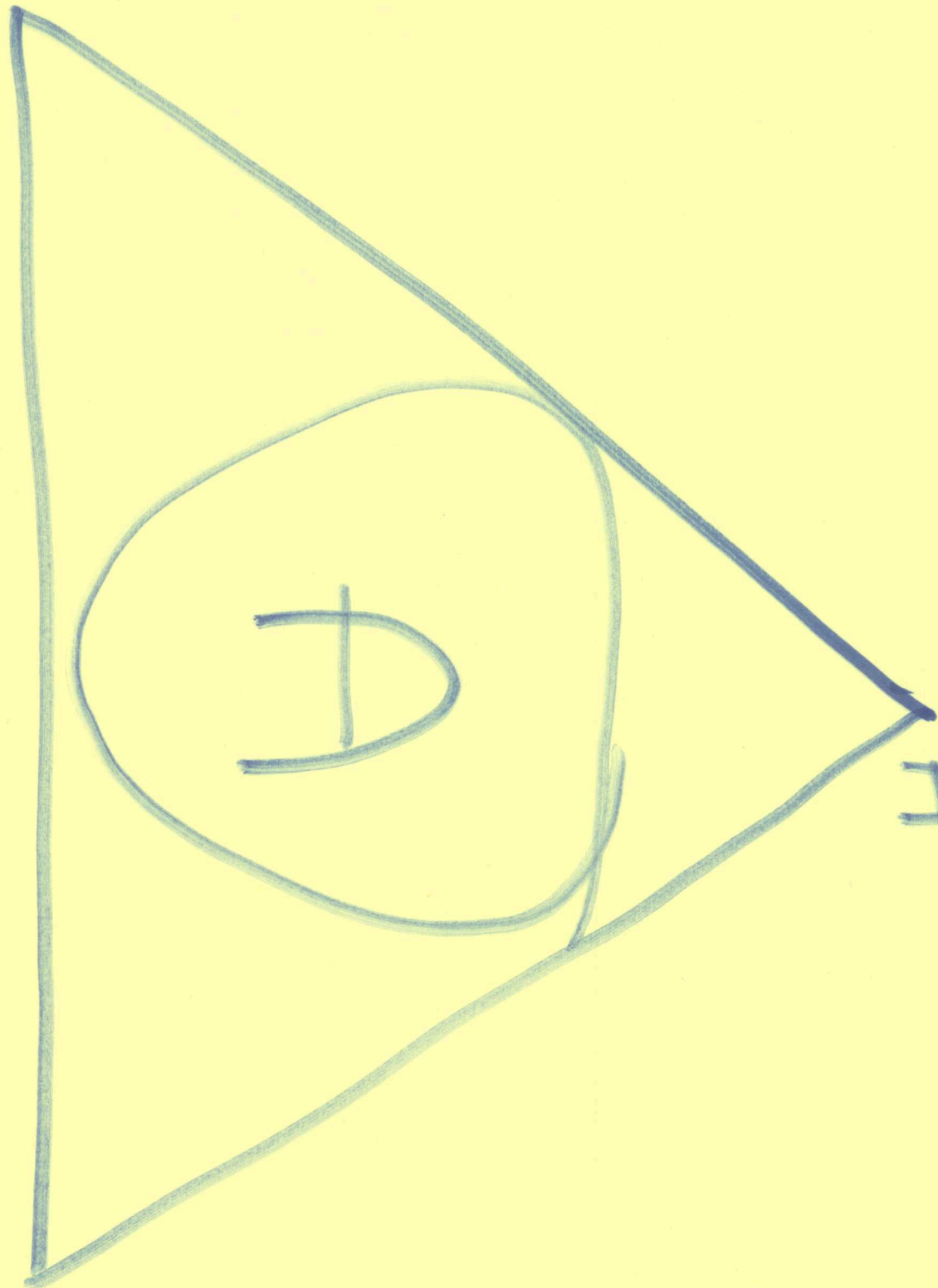
DUŻEŁ SIĘ POMYSŁAMI, NIE DAWAJ  
RAD

DAWAJ DUŻO RAD

MÓW OGÓLNIE, CZĘSTO WRACAJ DO  
PRZESZŁYCH WYDARZEŃ

SKUP SIĘ NA WORTYŚCIACH

n



H

#