



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

### Název a registrační číslo projektu:

CZ.1.07/1.5.00/34.0498 OA Přerov – Peníze středním školám

### Číslo a název oblasti podpory:

1.5 – Zlepšení podmínek pro vzdělávání na středních školách

### Realizace projektu:

02. 07. 2012 – 01. 07. 2014

<b>Autor:</b>	Ing. Vladimíra Trnčáková
<b>Období vytváření výukového materiálu:</b>	02. 07. 2012 - 31. 12. 2012
<b>Ročník:</b>	4.
<b>Tematická oblast, předmět (klíčová slova):</b>	Fiktivní firma
<b>Způsob použití výukového materiálu ve výuce:</b>	Žáci získají základní informace co to asertivita je a jaké známe techniky cvičící asertivitu. Na konci prezentace je úkol, se kterým žáci samostatně pracují.

# Prezentace FIF

## Asertivní jednání

Ing. Vladimíra Trnčáková

# Asertivní jednání

**Osnova:**

- 1. Asertivita**
- 2. Asertivní lidská práva**
- 3. Techniky obhajující asertivitu**
- 4. Úkol**

# Asertivita

- **Komunikační styl, přímé, přiměřené a upřímné vyjadřování vlastních názorů negativních i pozitivních, aniž bychom porušovali práva jiných lidí i svá vlastní.**
- Asertivní člověk má také emoce, ale musí zůstat v profesionální rovině a nereagovat jako bumerang na slovní útok druhého protiútokem.
- **I komunikace plná emocí směřující k agresivitě se dá natrénovat.**

# Asertivita

- V říši zvířat existují dva základní prostředky jak zvládnout konflikt – **únik a boj**.
- U lidí existuje navíc dorozumívání podle určitých pravidel - neverbální komunikace a řeč. I rozhovor může mít formu agrese či úniku.
- **Člověk má ale i třetí možnost a tou je domluva, kompromis, stanovení pravidel hry, respektování stavu člověka.**

# Asertivní jednání

- Za asertivní považujeme otevřené, přiměřené vyjadřování vlastních pocitů, kdy komunikace verbální i neverbální je v souladu.
- Vyjadřujeme slovy to, co skutečně cítíme, zachováme si sebeúctu a respektujeme práva druhých lidí.

# Asertivní lidská práva

- **Právo každého člověka samostatně posuzovat své vlastní chování, myšlenky a emoce a být za jejich důsledky odpovědný.**
- **Právo každého člověka říci „já nevím“.**
- **Právo každého člověka nenabízet žádné výmluvy a omluvy ospravedlňující jeho názory, postoje, rozhodnutí a chování.**

# Asertivní lidská práva

- **Právo každého člověka sám se rozhodnout, zda a jak se zapojí do řešení problémů jiných lidí. Právo odmítnout odpovědnost za činnost institucí a lidí.**
- **Právo každého člověka změnit svůj názor (např. pod tíhou argumentů, nebo že se mi věc prostě přestala líbit).**
- **Právo každého člověka dělat chyby a být za ně odpovědný.**

# Asertivní lidská práva

- **Právo každého člověka říci „já Ti nerozumím“.**
- **Právo každého člověka být nezávislý na dobré vůli jiných.**
- **Právo každého člověka dělat nelogická rozhodnutí.**
- **Právo každého člověka říci „je mi to jedno“.**

# Techniky obhajující asertivitu

- Asi nejoblíbenější technika obhajovaná asertivitou je technika **zaseklá deska**.
- Tu užíváme v případech, kdy **chceme prosadit svůj oprávněný požadavek**. Situace vypadá tak, že požadavek (či např. odmítnutí nějaké nabídky) **jednoznačně definujeme a stále dokola opakujeme**. Tím obvykle přimějeme danou osobu k tomu, aby náš názor vnímala a následně na něj brala ohled.



# Techniky obhajující asertivitu

- Dále pak existuje důležitá technika **přijatelného kompromisu**. Spočívá v nalezení nějaké omezené pravdy, na které se může člověk s protistranou domluvit. Dá se pak „souhlasit zčásti“ či „souhlasit v podstatě“.
- **Negativní otázka** vyžaduje další specifickou kritiku. **Negativní tvrzení** je na druhou stranu souhlas s kritikou bez slevení z nároků.

# Úkol

- Vyberte si jednu techniku obhajující asertivitu a se spolužákem či (kamarádem) nacvičte 2 minutový dialog, ve kterém ji použijete.

# Použité zdroje:

- AUTOR NEUVEDEN. *Asertivita* [online]. [cit. 5.12.2012]. Dostupný na WWW: [Asertivita \[online\]](#).
- AUTOR NEUVEDEN. *Gestika* [online]. [cit. 5.12.2012]. Dostupný na WWW: [www.sketa-shop.ic.cz/predmety/bkpt/BKPT-Gestika.doc](http://www.sketa-shop.ic.cz/predmety/bkpt/BKPT-Gestika.doc)

# Použité obrázky:

- **Obrázek ze snímku č. 10** AUTOR NEUVEDEN. *Google obrázky* [online]. [cit. 5. 12. 2012]. Dostupný na WWW: <http://www.drumandbass.cz/common/image/bst/maxistore/gramo3.jpg>

Děkuji za pozornost

