



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

Fragment kursu online „Asertywność i poczucie własnej wartości”.

ZADANIA

1. Zastanów się, czy asertywnie wyrażasz swoje opinie. Czy masz z tym problem? Kiedy? Jak wtedy reagujesz? Jak możesz postąpić lepiej? Co dzięki temu zyskasz?
2. Przemyśl, czy Twoje przyjmowanie komplementów i pochwał jest asertywne. W jaki sposób przyjmujesz dobre słowa od innych? Czy jest coś, co możesz zmienić na lepsze? Co i w jaki sposób? Opracuj dla siebie techniki asertywnego przyjmowania pochwał.
3. Zastanów się, jak przyjmujesz krytykę. Jak się zachowujesz, co mówisz? Czy możesz postępować lepiej? Jeśli tak, to jakie metody asertywnego reagowania dla siebie proponujesz?
4. Czy jesteś asertywny podczas odmowy? Przeanalizuj swoje zachowania i dobierz specjalnie dla siebie techniki asertywnej odmowy do zastosowania w różnych sytuacjach.
5. Czy Twój monolog wewnętrzny jest asertywny? Przeanalizuj to. Jeśli jest coś do zmiany, opracuj dla siebie techniki asertywnego monologu i wprowadź je w życie.

Zapraszam do uczestnictwa w kursie „Asertywność i poczucie własnej wartości”.

W nim wiele ciekawych aktywności, certyfikat, bezpłatna pomoc merytoryczna i techniczna i roczny dostęp.

Marta Pyrchala-Zarzycka