

Zachowania ASERTYWNE vs agresywne i uległe

Przeczytaj kontekst sytuacji. Następnie sformułuj komunikaty agresywne, asertywne i uległe.

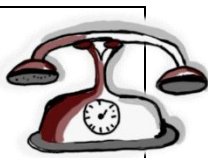
SYTUACJA 1 – zawodowa

Od kilku dni, wraz z całym zespołem, pracujecie nad ważnym i dużym projektem w pracy. Jesteś już bardzo zmęczony/a zostawianiem po godzinach. Jest piątek. Godzina 16:00. Zaprosiłeś/aś na dziś swoich znajomych. Chcesz ugotować coś dobrego i ogarnąć mieszkanie. Kiedy zbierasz się do wyjścia, szef zatrzymuje Ci i wręcza stertę dokumentów mówiąc, że zestawienie danych ma być zrobione jeszcze dziś, ponieważ wysłanie ich jest niezwykle ważne dla projektu. Napisz odpowiedź.

Komunikat Agresywny	
Komunikat Uległy	
Komunikat Asertywny	

SYTUACJA 2 – prywatna

Od pewnego czasu jesteś bardzo zajęty/a. Bardzo mało czasu spędzasz w domu. Jeśli nie jesteś w pracy, pomagasz swojej rodzinie i znajomym. Masz pierwszy wolny dzień od bardzo dawna. W mieszkaniu piętrzą się brudne naczynia i stosy ubrań. W dodatku zdajesz sobie sprawę, że za mało czasu poświęcasz dziecku. Planujesz zrobić generalne porządki w domu, a następnie zaplanować/aś masę atrakcji dla dziecka. Rano dzwonią Twoi przyjaciele. Proszą abyś przez kilka godzin zajęł/ęła się ich dziećmi, ponieważ mają coś bardzo ważnego do załatwienia. Wiedzą, że masz dziś wolny dzień i jesteś ich ostatnią deską ratunku. Informują, że potem chętnie wpadną na kawę. Napisz odpowiedź.

Komunikat Agresywny	
Komunikat Uległy	
Komunikat Asertywny	