

ASERTIVITATEA

- Mergi într-un loc liniștit și analizează problema înainte de a discuta cu cealaltă persoană
- Scrie ceea ce dorești să spui și exersează cu altcineva pentru a obține o părere
- Folosește propoziții care încep cu eu pentru a fi clar că exprimi propriul punct de vedere

Mă simt _____
(emoția resimțită)

Atunci când tu _____
(ce face persoana respectivă și te supără)

Mi-ar plăcea _____
(ce îți dorești să faci diferit)