



KAROLINA WÓJCIK
SŁAWOMIR PRUSAKOWSKI

ASERTYWNOŚĆ W PRACY NAUCZYCIELA - TRUDNA DROGA MIĘDZY AGRESJĄ A ULEGŁOŚCIĄ.



ASERTYWNOŚĆ NIE ZWIĄZANA Z ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ

KONSEKWENCJE

- ### NARZĘDZIA
1. ASERTYWNE NIE
- UMIĘJĘTNOŚĆ POSTAWIENIA GRANIC
- ROZUMIEM, ŻE...
- 1. NIE
 - 2. CZEGO NIE ZROBIĘ
 - 3. PODAJĘ PRZYCYNĘ (ZGODNE ZE MNĄ) PROPOZYCJĄ ALTERNATYWY
- JESTEŚ DLA MNIE WAŻNY

- ### 2. FAKTUCZNA KONSEKWENCJA OCZEKIWANIA
- JAK MÓWIĆ:
- ✓ ŻEBY NIE RANIĆ
 - ✓ DOCENIĆ BEZ PRZEKRACZANIA GRANIC
- TO JEST PROCES!

- ### PRAWA FENSTERHEIMA
1. MASZ PRAWO DO WYRAŻANIA SIEBIE (DOPÓKI NIE RANISZ INNYCH)
 2. MASZ PRAWO DO WYRAŻANIA SIEBIE (DOPÓKI TWOJE INTENCJE SĄ ASERTYWNE)
 3. PRAWO DO PYTAŃ I PROŚB (ALE PRAWO DO ODMOWY)
 4. NIE WSZYSTKIE SYTUACJE SĄ JASNE (WARTO ROZMAWIAĆ)
MASZ PRAWO DO KORZYSTANIA ZE SWOICH PRAW
- ### JAK SOBIE RADZIĆ?
- TO JEST "O TOBIE" NIE O MNIE (MASZ PRAWO TAK MYŚLEĆ)
 - WYRAŻANIE EMOCJI
 - JAK JA MAM... → ZGADZAM SIĘ
 - JASNE STANOWISKO → NIE ZGADZAM SIĘ

PO CZYM POZNAĆ GRANICE

OCENA I KRYTYKA

- PRAWDA A OPINIA
 - FAKT A INTERPRETACJA
- Z AUTOMATU GENERALIZUJEMY
- OSZCZĘDZANIE ENERGII
- "MÓWI O MNIE", NIE O TOBIE
 - ↳ PERSPEKTYWA, OPINIA Z DOŚWIADCZENIA

- DBAJ O SIEBIE!
- SILNE EMOCJE = INFORMACJA
- JAK NIE WYBUCHAĆ...
- ### 3. STOPNIOWANIE REAKCJI
- UDZIELANIE INFORMACJI
 - WYRAŻANIE UCZUCI
 - PRZYWOŁANIE ZAPLECZA (STAWIANIE GRANIC)
 - UŻYCIE ZAPLECZA (KONSEKWENCJE)