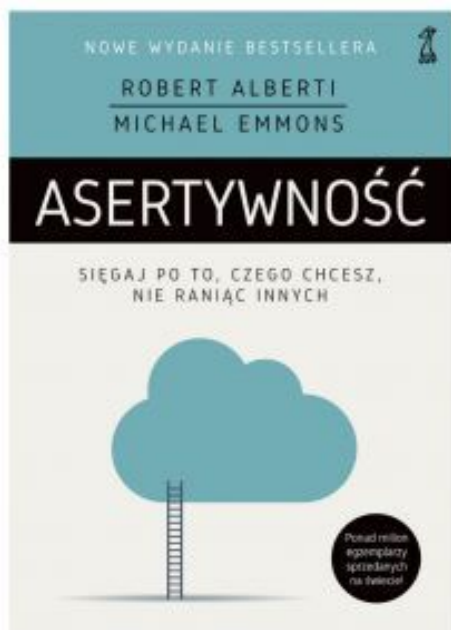


# ASERTYWNOŚĆ Sięgaj po to, czego chcesz, nie raniąc innych



Cena: 45,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Michael Emmons, Robert Alberti
ISBN	978-83-7489-936-9
Rok wydania	2021
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Okładka	miękka
Format	145 x 205 mm
Liczba stron	336
Tytuł orginału	Your perfect right. Assertiveness and Equality in Your Life and Relationships
Przekład	Maciej Adam Michalski

## Opis produktu

Porady zawarte w książce są bardzo praktyczne. Dzięki nim:

- opanujesz skuteczne techniki asertywnych zachowań;
- nauczysz się wyrażać emocje i potrzeby w zdrowy sposób;
- zapanujesz nad złością i frustracją w codziennym życiu;
- nawiądziesz pozytywne relacje, oparte na wzajemnym szacunku i akceptacji.

## SPIS TREŚCI

Podziękowania

Przedmowa do najnowszego wydania

Część 1

Ty i twoje prawo do wyrażania siebie

Rozdział 1

Asertywność i ty

Rozdział 2

Jak bardzo jesteś asertywny?

Rozdział 3

Obserwuj własny rozwój

## **Część 2**

### **Odkrywanie asertywności**

Rozdział 4

Czyje pełne prawo?

Rozdział 5

Co to znaczy być asertywnym?

Rozdział 6

„Czy możecie podać przykład?”

## **Część 3**

### **Stawianie się asertywnym**

Rozdział 7

Wyznacz sobie cele

Rozdział 8

Nie chodzi o to, co mówisz, ale jak to robisz!

Rozdział 9

Asertywne przekazy w stylu XXI wieku

Rozdział 10

Asertywne myślenie

Rozdział 11

Nie ma się czego bać

Rozdział 12

To umiejętność, której możesz się nauczyć

Rozdział 13

Rób tylko jeden krok naraz

## **Część 4**

### **Budowanie asertywnych relacji**

Rozdział 14

Asertywność kształtuje równorzędne relacje

Rozdział 15

Dzieci, rodzice i dziadkowie w asertywnej rodzinie

Rozdział 16

Asertywność, intymność i seksualność

## **Część 5**

### **Asertywność w praktyce**

Rozdział 17

Złość: co o niej wiemy?

Rozdział 18

Złość: jak sobie z nią radzić?

Rozdział 19

Nie musisz godzić się na upokorzenia

Rozdział 20

Asertywność w pracy

Rozdział 21

Radzenie sobie z trudnymi ludźmi

## Część 6

### Asertywne życie

Rozdział 22

Zdecyduj, kiedy być asertywnym

Rozdział 23

Kiedy asertywność nie działa

Rozdział 24

Pomóż innym poradzić sobie z twoją asertywnością

Rozdział 25

Poza asertywnością

### Aneks

Ćwiczenie asertywnych zachowań

Bibliografia