



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

CZY JESTEŚ ASERTYWNY?

Fragment kursu online „Asertywność i poczucie własnej wartości”.

Sprawdź, czy jesteś asertywny/a (odpowiadając *Tak* lub *Nie* na poniższe pytania):

- ☐ Jeśli ktoś bardzo nalega, nie potrafię mu odmówić.
- ☐ Jeśli ktoś mi przeszkadza, nie proszę go, żeby przestał.
- ☐ Jeśli ktoś niesłusznie mnie obwinia, nie protestuję.
- ☐ Często mam poczucie krzywdy.
- ☐ Nie umiem upominać się o moje sprawy.
- ☐ Nie wiem, jak domagać się zwrotu pożyczonej rzeczy.
- ☐ Czasem czuję się wykorzystywany/a.
- ☐ Trudno mi rozpoczynać rozmowy z kimś, kogo dobrze nie znam.
- ☐ Jeśli ktoś mnie chwali, czuję się skrupowany/a i nie wiem, co odpowiedzieć.
- ☐ Nie umiem chwalić innych.
- ☐ Nie wiem, jak się zachować, kiedy jestem krytykowany/a. Krytyka budzi u mnie lęk lub agresję.
- ☐ Nie potrafię prosić o pomoc.
- ☐ Nie umiem być całkiem szczery/a i otwarty/a.
- ☐ Nie wiem, co zrobić, kiedy jestem zakłopotany/a.
- ☐ Nie umiem bronić swojego zdania.
- ☐ Złościę się, kiedy ktoś ma inne zdanie niż ja.
- ☐ Odczuwam silną treść, kiedy muszę wypowiadać się publicznie.
- ☐ Często ulegam innym.

www.AstroSalus.pl
www.Sukces-Biznes.pl
kursy@astrosalus.pl



ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

- ☐ Bywam bardzo agresywny/a.
- ☐ Zdarza się, że krzykiem lub płaczem wymuszam spełnienie moich próśb
(Hamer, 1994).

Policz teraz, ile razy odpowiedziałeś/aś *Tak*.

0–5: Brawo! W wielu sytuacjach zachowujesz się asertywnie. Kurs ten będzie więc dla Ciebie szansą na udoskonalenie posiadanych już umiejętności i poszerzenie wiedzy.

6–10: Są sytuacje, w których radzisz sobie całkiem nieźle, są też takie, w których trudno Ci zachować się asertywnie. Ten kurs może Ci pomóc.

11–20: Jest sporo do zrobienia, postaraj się jak najwięcej skorzystać z kursu. Spróbuj dotrzeć do przyczyn Twoich problemów związanych z asertywnością i uwolnij się od nich. W tym kursie znajdziesz sporo rad i technik, aby to osiągnąć.

Zapraszam do kursu

W nim wiele aktywności dodatkowych, weryfikacja wiedzy, certyfikat, bezpłatna pomoc merytoryczna i techniczna, roczny dostęp w całkowitej cenie.

Marta Pyrchala-Zarzycka

kursy@astrosalus.pl

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.pl/kursy-online/

www.AstroSalus.pl
www.Sukces-Biznes.pl
kursy@astrosalus.pl