

Deník

Můj osobní průvodce
životem

Život 
v praxi

Systematická příprava
na skutečný život

by AJAK Academy



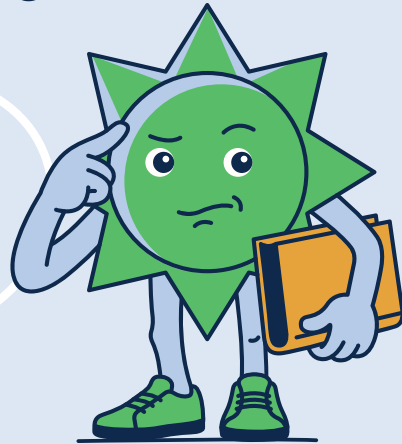
Téma 1. lekce

Asertivita

není arogance

„Moje potřeby jsou
stejně důležité jako
potřeby ostatních.“

When I Say No, I Feel Guilty
– Manuel J. Smith



Cíl lekce

Poznáš, jaký je rozdíl mezi pasivní, agresivní
a asertivní komunikací.

Dostaneš několik praktických nástrojů,
jak začít asertivně komunikovat.

řikat, co cítíš není drzost

Asertivita je...

... komunikační dovednost a schopnost jasně, přímo a sebevědomě vyjadřovat své myšlenky, potřeby a pocity, aniž by člověk útočil (agresivita) nebo se nechal zneužívat (pasivita). Jde o zdravý střed, který respektuje sebe i ostatní a pomáhá efektivně nastavovat osobní hranice. Pomáhá budovat zdravé sebevědomí, rovné vztahy a efektivní komunikaci.

Asertivita není

- ✗ tvrdost
- ✗ drzost
- ✗ prosazení se za každou cenu



Cílem není

- ✗ vyhrát
- ✗ přetlačit někoho
- ✗ přesvědčit



Cílem je

umět se postavit sám za sebe a svůj postoj

Mluvit otevřeně o tom, co potřebuješ není sobectví. Asertivita znamená stát si za svým s respektem k ostatním.



Pasivní



Asertivní



Agresivní

#Journaling prompt

1. Zastav se u jedné konkrétní situace z poslední doby, ve které jsi neřekl/a to, co jsi skutečně chtěl/a (např. pozvání, zpráva, rozhovor s blízkým, ve škole nebo v práci).

2. Potom si představ, že by ses v té samé situaci zachoval/a o 10 % víc podle sebe:

- o Co bys řekl/a nebo udělal/a jinak?

- o Jaky by to mělo dopad na tebe?

- o Co nejhoršího by se mohlo stát – a co se nejpravděpodobněji stane?
(Nepřepisuj minulost. Hledej směr.)

asertivita

3. Napiš několik # , které tě napadnou, když se řekne slovo Asertivita. Co je podle tebe asertivita?

4. Podívej se na konverzace v telefonech. Přiřaď k nim jednotlivá přídavná jména z nabídky:

Pasivní

Agresivní

Asertivní



8 nástrojů,

jak být více asertivní v běžném životě

1. STOP pauza

Když cítíš tlak nebo nepříjemno, zastav se na jednu vteřinu a 1× se nadechni. V hlavě si pojmenuj: „Tohle je pro mě nepříjemné“ a odpověz až potom.

2. Kup si čas

Nemusíš odpovědět hned. Dej si prostor na rozmyšlení tím, že si řekneš čas, kdy se ozveš (např. „do večera“, „zítra do 10“).

3. Jednovětá hranice

Řekni jednu krátkou, konkrétní větu, která nastaví hranici (bez omluv a bez vysvětlování). Čím kratší věta, tím menší šance, že sklouzneš do obhajování.

4. Asertivní most (NE + důvod + alternativa)

Když chceš být vstřícná/ý, řekni NE + stručný důvod + co můžeš místo toho. Důvod drž krátký (1 věta) a alternativa je dobrovolná – nabízíš ji jen, když opravdu chceš.

5. Broken record (opakování jádra)

Když druhý tlačí, nepřidávej nové argumenty – jen klidně zopakuj své jádro (klidně stejnou větu). Tím držíš hranici a nenecháš se vtáhnout do vysvětlování.

6. Méně omluv, více respektu (výměna frází)

Místo „promiň“ často použij „děkuju“ – zní to dospěle a pevně. Omlouvám se jen tehdy, když jsem něco skutečně pokazil/a, ne za to, že mám hranice.

7. „Musím/měla bych“ „volím/rozhoduju“

Kdykoliv slyšíš v hlavě „musím“ nebo „měl/a bych“, přepiš to na „rozhoduju se“. Vráť si tím kontrolu a snížíš pocit viny.

8. Tělo jako kompas

Před odpovědí si rychle zkontroluj tělo: uleví se mi, nebo se stáhnu (žaludek, hrudník, čelist)? Když se stáhneš, je velká šance, že by to bylo „ano proti sobě“ a potřebuješ pauzu nebo hranici.

asertivita

Asertivita není: _____

Asertivita je: _____

Cílem asertivity není: _____

Cílem asertivity je: _____

Co mi dnes utkvělo v hlavě?



Asertivita je komunikační dovednost a schopnost jasně, přímo a sebevědomě vyjadřovat své myšlenky, potřeby a pocity, aniž by člověk útočil (agresivita) nebo se nechal zneužívat (pasivita).

Jde o zdravý střed, který respektuje sebe i ostatní a pomáhá efektivně nastavovat osobní hranice. Pomáhá budovat zdravé sebevědomí, rovné vztahy a efektivní komunikaci.



Jak komunikuji v běžném životě?

Odpovídej ANO / NE

*Poznáš styl
komunikace?*



1. Raději někoho ghostnu, než abych napsal/a, že se mi nechce ven.
ANO / NE
2. Když mi někdo napíše a já nechci odpovídat, odkládám odpověď, i když vím, že se tím situace zhorší.
ANO / NE
3. Někdy odpovím „v pohodě“, i když to v pohodě vůbec není.
ANO / NE
4. Když se mi něco nelíbí v chatu, raději to přeju mlčením, než abych to pojmenoval/a.
ANO / NE
5. Jdu někam, kam se mi nechce, jen abych nikoho nezklamal/a.
ANO / NE
6. Stává se mi, že si po setkání říkám: „Proč jsem to vlastně neřekl/a?“
ANO / NE
7. Když se mě někdo ptá na názor, přizpůsobím ho tomu, co chce slyšet.
ANO / NE
8. Když mě někdo zklame, neřeknu to, ale uvnitř to se mnou zůstává dlouho.
ANO / NE
9. U rodiny raději mlčím, než abych rozjel/a nepříjemnou debatu.
ANO / NE
10. Když se mě někdo z rodiny na něco ptá, často odpovím automaticky „ano“, aniž bych se sám/sama sebe zeptal/a, jestli chci.
ANO / NE
11. Mám pocit, že některé věci „bych měl/a vydržet“, protože jsou to přece rodiče / blízcí.
ANO / NE
12. Neřeknu, že něčemu nerozumím, abych nevypadal/a hloupě.
ANO / NE
13. Když mě někdo přetíží úkolem, raději to udělám, než abych řekl/a, že je toho moc.
ANO / NE
14. Stává se mi, že svůj nesouhlas vyjádřím až sarkasmem nebo podrážděností.
ANO / NE
15. Po některých rozhovorech cítím napětí, vztek nebo únavu, ale neumím přesně říct proč.
ANO / NE
16. Když se rozhodnu podle sebe, často se objeví pocit viny.
ANO / NE
17. Mám pocit, že když řeknu „ne“, někomu ublížím nebo ho zklamau.
ANO / NE
18. Často přemýšlím, co si o mně druzí budou myslet, než řeknu, co chci já.
ANO / NE
19. Když už něco řeknu napřímo, někdy to řeknu až moc ostře, protože už jsem dlouho mlčel/a.
ANO / NE
20. Mám pocit, že ve stresu pendluji mezi mlčením a výbuchem.
ANO / NE

#Sebereflexe

Podívej se znovu na své odpovědi.
Kde na škálách se momentálně nacházíš?

Jistota	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Klid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Autenticita	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Odvaha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

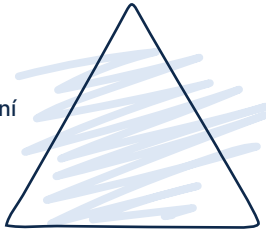
Vybarvi mě



asertivita

ASERTIVNÍ

Nejistota
Napětí
Přízpůsobení
Mlčení



AGRESIVNÍ
= útok

PASIVNÍ
= útek/ustrnutí

Označ v trojúhelníku, kde si myslíš,
že leží tvůj komunikační styl.



Neasertivní chování je většinou **automatická reakce** na stres. Ve stresu mozek přepíná do režimu **útek – útok – ustrnutí**. Útok = agresivní komunikace. Útek nebo ustrnutí = pasivita, mlčení, přízpůsobení.

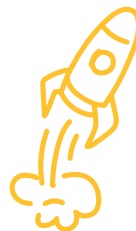
Není to slabost, jen naučené nastavení. Změna začne, když si těchto reakcí začneš všimát a pracovat s nimi.

Co mi dnes utkvělo v hlavě?



„Nemusím to umět. Stačí si začít všimát.“

Minimise – denní výzva



Každý den zkus jeden malý krok v asertivní komunikaci. Nemusí být dokonalý. Jde o to, aby sis všiml/a, co chceš říct jasněji, klidněji a pravdivěji.

Podařilo se mi to v (den v týdnu)

Výzva ↘

Jak jsem se cítil/a

Řekni dnes svůj názor v jedné situaci, kde bys normálně raději mlčel/a.

Požádej jasně o něco, co potřebuješ, bez omlouvání navíc.

Zkus v jedné větě popsat, co cítíš nebo co ti vadí, klidně a bez útoku.

Řekni „ne“ něčemu, co nechceš, stručně a slušně.

V rozhovoru si dej pozor, abys mluvil/a jasně a nepodkopával/a se větami jako „to je asi blbost, ale...“.

Všimni si, kde se automaticky přizpůsobuješ druhým, i když to tak nechceš.

Řekni upřímně jednu pravdivou věc o tom, co chceš, nechceš nebo potřebuješ.



