

Wstęp

Każdy z nas doświadcza sytuacji wymagających **podejmowania decyzji, chwalenia**, czy też **radzenia sobie z agresywnym zachowaniem innych ludzi**. Każda z tych sytuacji wymaga specyficznego sposobu **zareagowania i zachowania**.

Zachowania ludzi z punktu widzenia komunikacji sprowadzają się do trzech stylów: **agresji, uległości i asertywności**. Nikt nie rodzi się asertywny. Nikt też nie jest asertywny zawsze i wszędzie. **Asertywność** to umiejętność, której można się nauczyć. To umiejętność niezbędna dla prawidłowego kształtowania relacji i kontaktów międzyludzkich. Zapoznaj się z materiałem na temat asertywności.