

Załącznik nr 1 - **Postawy w komunikacji – jak je rozpoznać**

Cechy Postawa	Wyrażanie własnych myśli	Odpowiedzial- ność za własne słowa	Szacunek	Potrzeby	Język ciała	Forma przekazu słownego
ASERTYWNA	Otwarcie (stosownie do sytuacji)	Pełna	Do siebie i innych	Swoje, ale także i innych	Ciało wyprostowane, otwarte, kontakt wzrokowy (nienatarczywy)	Otwarty dialog, zrozumiały dla odbiorcy; potrafi słuchać; życzliwy, spokojny ton głosu
ULEGŁA	Brak	Przerzucona na os. trzecie	Brak do siebie	Innych	Ciało zgarbione, zamknięte, brak kontakt wzrokowego	Cicho, niezrozumiale dla odbiorcy lub milczy
AGRESYWNA	Zawsze (niezależnie od sytuacji)	Nie przejmuje się	Brak do innych	Swoje	Ciało usztywnione, nagłe, nonszalanckie ruchy, natarczywy kontakt wzrokowy	stosuje sarkazm, krzyk, chłodny stosunek i dystans; nie odwołuje się do konkretów

„**Postawa asertywna** to umiejętność dochodzenia swoich praw oraz zdolność do wyrażania własnych myśli, uczuć i poglądów w sposób otwarty, szczery, i adekwatny, nienaruszający prawa innych ludzi.” (A.J. Lange, P. Jakubowski)