

Pozytywna asertywność

18 lipca 2019

Zdrowa i autentyczna asertywność to umiejętność, dzięki której będziesz mógł żyć po swojemu, będąc zawsze w zgodzie ze sobą. Wiele osób podświadomie nie chce być asertywnym, kojarząc tę cechę z arogancją i brakiem uprzejmości. W trakcie audycji dowiesz się, dlaczego takie spojrzenie na asertywność jest błędne i jak połączyć umiejętność odmawiania z uprzejmą, szczerą i bezpośrednią komunikacją. Z tej audycji dowiesz się między innymi: dlaczego do tej pory nie byłeś asertywny i jak to zmienić, jak w 3 krokach zbudować asertywny komunikat, jak swobodnie, szczerze i uprzejmie wyrażać swoje zdanie i potrzeby.

Autorstwo: Michał Pasterski

Źródła: [YouTube.com](https://www.youtube.com), [LifeArchitect.pl](https://lifearchitect.pl)