



Erasmus+

MENTOR - MENTORING POMIĘDZY NAUCZYCIELAMI W SZKOŁACH PONADPODSTAWOWYCH

Numer projektu:

2014-1-PL01-KA200-003335

Projekt jest realizowany przy wsparciu finansowym Unii Europejskiej. Dokument i jego treść odzwierciedlają jedynie stanowisko ich autorów i Komisja Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji - Narodowa Agencja Programu Erasmus+ w Polsce nie ponoszą odpowiedzialności za umieszczoną w nich zawartość merytoryczną.

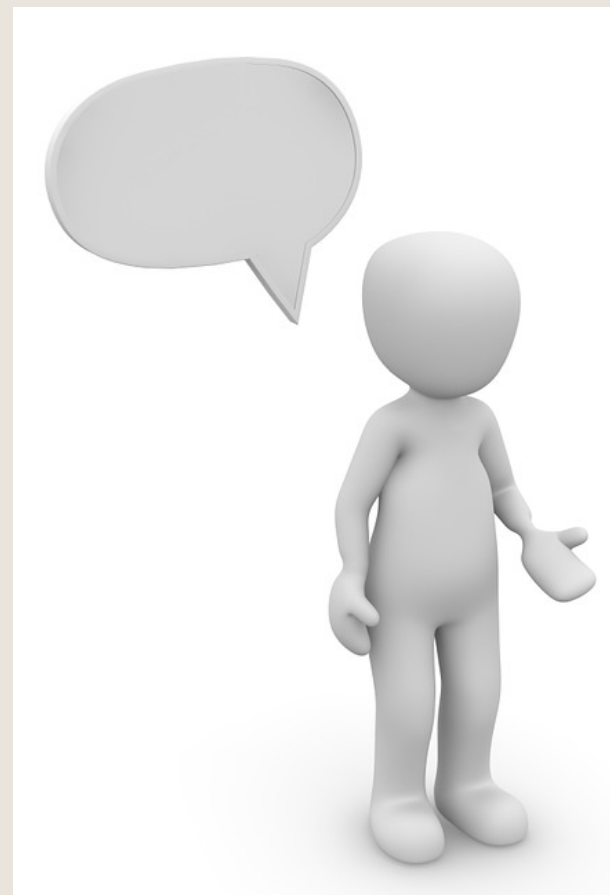




Przykłady nieasertywnej komunikacji

1. Twój kolega ciągle zadaje pytania podczas pracy. Odpowiadasz: „Cały czas przeszkadzasz mi w pracy!”

Jak możemy zmienić tę odpowiedź w wypowiedź asertywną?



2. Jesteś w restauracji z kolegą. Dostajesz zepsute jedzenie. Mówisz: „Niewiarygodne! Czy ty też dostałeś zepsute jedzenie? Mógłbyś pójść i złożyć za mnie reklamację? Jesteś w tym dobry...”



Jak możemy zmienić tę wypowiedź w wypowiedź asertywną?



Przykłady nieasertywnej komunikacji

3. Stoisz w kolejce, ktoś wepchnął się przed Ciebie. Mówisz oburzony do kolegi: „On zawsze wpycha się do kolejki!”

Jak możemy zmienić tę wypowiedź w wypowiedź asertywną?



Image courtesy of ddpavumba at FreeDigitalPhotos.net

