

Ćwiczenie 9 Jak reagujesz?

Cel	Rozwój asertywności
Forma ćwiczenia	Ćwiczenie werbalne
Wykorzystywane materiały	-----
Liczba uczestników	mała grupa
Czas trwania	30 minut
Stopień trudności	podstawowy
Przygotowanie	-----

Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Trener wyraźnie czyta jedno z poniższych stwierdzeń i prosi uczestników o właściwą odpowiedź.

- Powiedz swojemu sąsiadowi, że wolałbyś nie pożyczać pieniędzy, bo sam nie masz ich wiele.
- Powiedz swojemu sąsiadowi, że wolałbyś, aby nie przychodził do ciebie dziś wieczorem, bo masz inne plany.
- Powiedz swojemu sąsiadowi, że nie możesz zaopiekować się jego dziećmi, bo już wiele razy to robiłeś.
- Powiedz swojemu sąsiadowi, że nie podoba ci się, że komentuje twój wygląd.
- Powiedz swojemu przełożonemu, że nie możesz pracować w nadgodzinach, bo masz wrażenie, że to ty tylko tak robisz.

Podsumowanie

Trener omawia każdą sytuację. Pyta uczestnika, czy zareagowałby w ten sam sposób. Trener opisuje każdą z reakcji jako asertywną, agresywną lub subasertywną i wyjaśnia, dlaczego.

Jeżeli jest taka konieczność, grupa wspólnie omawia możliwość lepszej reakcji.