**VO 19. 1. 2021**

**Plán online hodiny**

**1) Zamyslete se nad otázkou: O kom se říká, že se v životě neztratí? Jakého člověka si pod tím představujete? Myslíte si to i o sobě?**

**2) Pusťte si toto video, na kterém zjistíme, co to je asertivita a asertivní jednání.**

[**https://www.ceskatelevize.cz/porady/10169534357-komunikace-je-hra/208572231010001-asertivita/**](https://www.ceskatelevize.cz/porady/10169534357-komunikace-je-hra/208572231010001-asertivita/)

**3) Zapište si tento zápisek do sešitu.**

**Asertivita**

**Asertivní chování, asertivita** = schopnost prosadit vlastní názor, ale ne na úkor druhého (respekt, kompromis, umět říct ne, udržet si nadhled)

**Řešení konkrétní situace:** formou úniku, útoku nebo asertivně

**Asertivní povinnosti podle A. Saltera patří:**

Umění spravedlivě hodnotit druhé

Pozorně naslouchat druhým

Jasně říct, co chci či nechci

Nemanipulovat s druhými, nezneužívat je ve svůj prospěch

**3) Zkuste si tento test.**



**4) Dobrovolně: přečtěte si v učebnici na str. 37 cvičení „jak bys odmítl(a)“ následující situace, zkuste si odpovědět písemně do sešitu.**