

Klasa II C – 20.11.2020

Temat : Budowanie zaufania do samego siebie – asertywność, SELFMASTER

Pod tym linkiem:

https://www.youtube.com/watch?v=f_N6hvsbYnk

znajduje się kilkunastominutowy wykład o **asertywności** , budowaniu zaufania do samego siebie

Asertywność – w psychologii termin oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednie wyrażanie emocji i postaw w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych. Jest to umiejętność nabyta.

Asertywność to:

- umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy,
- umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych,
- umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał,
- autentyczność,
- elastyczność zachowania,
- świadomość siebie (wad, zalet, opinii),
- empatia,
- stanowczość,
- umiejętność samooceny.

Pozdrawiam Dawid Florian