



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

### Hodnotící modul - Asertivní komunikace

1) Vyberte správnou odpověď.

Který z uvedených komunikačních stylů „má za úkol“ trestat komunikačního partnera tím, že s ním nebudu mluvit:

- a) manipulativní styl
- b) pasivně agresivní styl
- c) pasivní styl

2) Charakterizujte stručně a výstižně pasivní komunikační styl:

3) Jak správně zareagujete na verbální agresi vůči vám, která neustává i přes vaši snahu:

4) Charakterizujte zásadní požadavky na optimální komunikační styl

5) Spojte šipkami určitý typ chování s jeho „majitelem“:

- trvá na svém, chce-li nabízí kompromis
- k řešení konfliktů přistupuje nekompromisně
- nadměrně přikyvuje, vyhýbá se pohledu z očí do očí
- porušuje vlastní práva
- drží se pravidla „Moudřejší vždy ustoupí“
- porušuje práva ostatních
- zvažuje své možnosti, k řešení přistupuje klidně
- skáče do řeči
- rozvíjí vztahy s druhými lidmi

Asertivní jedinec

Pasivní jedinec

Agresivní jedinec

6) Vyberte si čtyři „asertivní“ práva a vysvětlete je:

7) Vyberte správnou odpověď.

Chceme-li zachovat kvalitní mezilidské vztahy, musíme se naučit odmítat tak, abychom nepřišli o :

- a) úctu
- b) lásku

8) Odůvodněte postupy, které zvolíte při odmítání požadavku blízkého člověka:

9) Stručně charakterizujte cíle úspěšného zvládnutí kritiky:

- 
- 
-

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

10) Vyberte některé ze způsobů úspěšného zvládnání kritiky a aplikujte je na následující situaci:

a) Spolužák vás kritizuje: „Zlobím se na tebe, protože jsi mi nevrátil/a moje poznámky z psychologie, jak jsme se domluvili a já se nebudu moci připravit na hodinu“.

Vaše odpověď či řešení:

b) Spolužák vás kritizuje: „Ty jsi ale neschopný/á“.

Vaše odpověď či řešení:

11) Doplňte k následujícím komunikačním situacím o jaká typ komunikačního stylu se jedná:

<u>Komunikační situace</u>	<u>Odpověď</u>	<u>Komunikační styl odpovědi</u>
Zavolá vám spolužák, abyste mu poradil/a s chemií	Rád bych ti pomohl/a, ale teď nemám čas, zavolám ti zítra	
Dohodnete se s přítelkyní na společnou večeři. Přejde s půlhodinovým zpožděním a velmi se omlouvá.	Bože! Konečně jsi tu. Mám hrozný hlad, neměl/a jsem čas se naobědvat. Tobě na tom ale samozřejmě nezáleží.	
Kupujete si boty. Prodavač vás přesvědčuje „Jsou vám perfektně“. Vy o tom nejste úplně přesvědčeni/á.	Nejsem si tak jistý/á, ale když myslíte, že vypadají dobře, tak si je vezmu.	
Váš kamarád je z něčeho očividně rozrušený, ale nic vám neřekne.	Co to s tebou do čerta je, že tu sedíš nadurděný? Kdo to má s tebou vydržet?	
Kamarádka si už několikrát od vás půjčila peníze a nevrátila je. Nyní si chce půjčit znovu.	No, hm, konec-konců.....snad by to šlo. Hmmm, kolik bys tak chtěla?	