

**Pomyśl o takich sytuacjach w swojej pracy/  
życiu prywatnym, w których zachowujesz się nieasertywnie.**

**Zapisz:**

- Jaką korzyść (korzyści) odnosisz zachowując się w ten sposób w danej sytuacji?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- Jakie są niekorzystne strony takiego zachowania?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Zastanów się, co możesz osiągnąć zachowując się asertywnie w powyższej sytuacji???