

Odpowiedz na pytania szczerze, jakie najczęściej obserwujesz u siebie zachowania i zaznacz odpowiedni obszar.

MAPA ASERTYWNOŚCI¹

OBRONA SWOICH PRAW W KONTAKTACH OSOBISTYCH

	tak raczej tak	nie raczej nie
Jeżeli ktoś zachowuje się wobec ciebie w sposób niesprawiedliwy lub krzywdzący — czy zwracasz na to uwagę?		
Jeżeli ktoś pożyczył od ciebie pieniądze lub jakąś rzecz i zwleka z oddaniem — czy wspominasz mu o tym?		
Jeżeli ktoś prosi cię o przysługę, której spełnienie wydaje ci się trudne lub niewygodne — czy odmawiasz?		
Czy masz wrażenie, że inni ludzie mają tendencje do wykorzystywania ciebie lub rządzenia tobą?		
Czy często zdarza ci się robić coś, na co nie masz ochoty, tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się otoczeniu?		

INCJATYWA I KONTAKTY TOWARZYSKIE

	tak raczej tak	nie raczej nie
Czy jesteś w stanie rozpocząć rozmowę z obcą osobą?		
Czy często odczuwasz trudności w podtrzymywaniu rozmowy towarzyskiej?		
Czy sprawia ci trudność podtrzymywanie kontaktu wzrokowego z osobą, z którą rozmawiasz?		
Czy swobodnie uczestniczysz w spotkaniu towarzyskim, na którym nie znasz nikogo oprócz gospodarza?		

WYRAŻANIE I PRZYJMOWANIE KRYTYKI I POCHWAŁ

	tak raczej tak	nie raczej nie
Gdy ktoś cię pochwali — czy wiesz jak się zachować?		
Czy zdarza ci się chwalić znajomych, przyjaciół, członków rodziny?		
Gdy ktoś cię krytykuje — czy wiesz jak się zachować?		
Czy masz trudności w krytykowaniu znajomych, przyjaciół, członków rodziny?		

WYRAŻANIE PROŚB

	tak raczej tak	nie raczej nie
Czy potrafisz zwrócić się do nieznajomej osoby z prośbą o pomoc?		
Czy potrafisz prosić znajomych, przyjaciół, członków rodziny o przysługi i pomoc?		

WYRAŻANIE UCZUĆ

	tak raczej tak	nie raczej nie
Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać ciepło, sympatię, zaangażowanie wobec mężczyzn?		
Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać niezadowolenie i złość wobec mężczyzn?		
Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać ciepło, sympatię, zaangażowanie wobec kobiet?		
Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać niezadowolenie i złość wobec kobiet?		

¹ Kurs Inspiracji, Zeszyt informacyjny – metodyczny doradcy zawodowego. Nr 7.

Czy często zdarza ci się unikać pewnych ludzi lub sytuacji z obawy przed własnym zakłopotaniem?

Czy zdarza ci się dzielić swoimi odczuciami z inną osobą?

WYRAŻANIE OPINII

Jeżeli rozmawiając z kimś, uświadomisz sobie, że masz odmienne zdanie — czy zwykle decydujesz się wyrazić swój pogląd?

Czy często unikasz wypowiedziania prawdziwej opinii na jakiś temat z obawy, aby Twój rozmówca nie nabrał o tobie niekorzystnego wyobrażenia?

Czy często przeżywasz taką sytuację, że inni atakują twoje zdanie, a ty masz kłopot z jego obroną?

Czy masz zwyczaj reagować niepokojem i napięciem, gdy twój rozmówca ma odmienne zdanie od twojego?

tak raczej tak	nie raczej nie

WYSTĄPIENIA PUBLICZNE

Czy sprawia ci trudność zabieranie głosu (zadanie pytania, podzielenie się opinią) przy dużym audytorium?

Czy odczuwasz trudności podczas wystąpień publicznych (przemówienie, pogadanka) wobec szerszego forum?

tak raczej tak	nie raczej nie

KONTAKT Z AUTORYTETEM

Jeżeli masz odmienne zdania, niż ktoś, kto jest dla ciebie autorytetem — czy otwarcie wyrażasz swoje stanowisko?

Czy podczas kontaktu z osobą, która jest dla ciebie autorytetem, zdarza ci się często rezygnować ze swoich interesów i preferencji na korzyść interesów i preferencji tej osoby?

tak raczej tak	nie raczej nie

NARUSZENIE CUDZEGO TERYTORIUM

Czy zdarza ci się kończyć zdania za inne osoby?

Czy masz zwyczaj używać krzyku jako sposobu zmuszania innych do zrobienia tego, czego ty chcesz?

Czy złoszcząc się, masz zwyczaj używania wyzwisk i niecenzuralnych wyrazów?

Czy kontynuujesz prowadzenie sprzeczki, mimo że druga osoba od dłuższego czasu ma jej dosyć?

Czy masz zwyczaj podejmować decyzje za inne dorosłe osoby?

tak raczej tak	nie raczej nie

INTERPRETACJA

Zacienione kratki wskazują na obszary twoich trudności.

Wróć teraz do tych punktów Mapy, przy których twój krzyżyk znalazł się w zacienionej kratce. Przypomnij sobie,

o jakich sytuacjach z Twojego życia myślałeś, odpowiadając na dane pytanie. Spisz na kartce te sytuacje, z którymi masz kłopot, uwzględniając nie tylko okoliczności, ale przede wszystkim osoby, których dotyczy trudność.