



MANAGEMENT  
MANIA

## Jednej asertivně!

Uved'te spolu s námi asertivitu do praxe. Asertivita není jenom prosazování vlastních postojů, názorů a požadavků. Je to i forma jednání snižující strach z různých společenských situací, z emocionálních a sociálních vztahů. Podporuje pocity vlastní sebejistoty, místo rezignace a naučené bezmocnosti nabízí pocit otevřené budoucnosti a důstojných životních perspektiv. Kniha známého brněnského psychologa vám pomůže naučit se základní asertivní pravidla a postupy. Usnadněte si svůj každodenní život, prožijte jej s nadhledem a lehkostí. Používejte předkládané techniky a nenechte se okolím manipulovat. Mnoho štěstí na cestě za asertivním přístupem k životu!