

7 NAPOS ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓS MINIPROGRAM

Használat:

- Napi 5–10 perc, írd le mindent, ami eszedbe jut.
- A jegyzetek csak neked szólnak, nincs jó vagy rossz válasz.
- Cél: kis lépésekben gyakorolni az asszertív kommunikációt.

1. NAP – Tudatosítás

- Írd le: Mikor volt ma olyan helyzet, ahol nem mondtad ki az érzéseidet vagy szükségleteidet?
- Milyen belső hangok (kritika, félelem, szorongás) akadályoztak?

Jegyzet:

2. NAP – Én-üzenetek gyakorlása

- Válassz egy kisebb helyzetet, ahol valamit kérni szeretnél.
- Fogalmazd meg **én-üzenetben**: „Én érzem..., nekem fontos...”.
- Írd le, hogyan tudnád elmondani nyugodtan, tisztelettel.

Példa:

„Én szomorúnak érzem magam, amikor nem szólalsz meg a megbeszélésen, szeretném, ha hallanám a véleményed.”

Jegyzet:

3. NAP – Határok gyakorlása

- Válassz egy helyzetet, ahol általában nehéz nemet mondani.
- Írd le, hogyan tudnál **tisztelettel nemet mondani**, a saját igényeidet képviselve.

Példa:

„Most nem tudok segíteni, de később szívesen állok rendelkezésedre.”

Jegyzet:

4. NAP – Empátia és kérdezés

- Írd le egy konfliktusos vagy félreértéses helyzetet.
- Gyakorold a tisztázó kérdéseket:
 - „Ahogy értem, te így gondoltad...?”
 - „Hogyan láttad te ezt a helyzetet?”

Jegyzet:

5. NAP – Testbeszéd és hangnem

- Figyeld meg a testtartásod és a hangodat egy beszélgetés közben.
- Próbálj **egyenesen, nyugodt hangon, szemkontaktussal** beszélni.
- Írd le, milyen érzés volt és mit tapasztaltál.

Jegyzet:

6. NAP – Konkrét, jelenre fókuszáló üzenetek

- Válassz egy nehéz helyzetet a múltból vagy a jelenből.
- Írd le, hogyan tudnád **konkrét, tárgyilagos példákkal** elmondani az érzéseidet és szükségleteidet.

Példa:

„Amikor tegnap a meeting alatt megszakítottál, zavarban éreztem magam. Szeretném, ha legközelebb hagynád befejezni a mondanivalómat.”

Jegyzet:

7. NAP – Összegzés és megerősítés

- Írd le: Melyik gyakorlat segített a legtöbbet ezen a héten?
- Miben szeretnél fejlődni a jövőben?
- Zárd a napot a mini-mondattal:
„Jogom van kifejezni, amit érzek, és tisztelettel bánok másokkal is.”

Jegyzet:

☐ NAPI MINI-MONDAT (ismételhető)

„Jogom van kifejezni, amit érzek, és tisztelettel bánok másokkal is.”