

Ankieta

Sprawdź czy jesteś asertywny

Podkreśl właściwą odpowiedź

1. Ktoś ci przerywa, gdy mówisz:
 - Przepraszam, ale chciałbym skończyć swoją wypowiedź.
 - Cicho bądź!
2. Młodsza siostra prosi o pomoc w odrabianiu lekcji:
 - Odczep się! Nie widzisz, że jestem zajęty!
 - W tej chwili jestem zajęty, ale mogę ci pomóc za godzinę.
3. Na przyjęciu ktoś częstuje papierosami:
 - Dziękuję, nie palę papierosów.
 - No, ostatecznie jednego mogę zapalić.
4. Kolega chce pożyczyć 5 zł. chociaż jego dług wynosi już 10zł.
 - No dobrze, ale pamiętaj, aby oddać.
 - Nie mogę pożyczyć ci pieniędzy, ponieważ nie oddałeś mi jeszcze długu w wysokości 10zł.
5. Młodsze rodzeństwo prosi cię, abyś się z nim pobawił:
 - Bawcie się sami! Nie jestem "brzdącem"!
 - Chętnie pobawię się z wami, ale jak odrobię lekcje.
6. Kolega oskarża cię jako bramkarza o przegrany mecz drużyny osiedlowej:
 - Rzeczywiście, to wszystko przeze mnie.
 - Sądzę, że jesteś niesprawiedliwy. Bronięm najlepiej, jak potrafię.
7. Chora sąsiadka prosi cię o zrobienie zakupów w sklepie spożywczym:
 - Nie mam teraz czasu! Nie jestem służącym.
 - W tej chwili jestem bardzo zajęty, ale z przyjemnością pomogę Pani za kilka minut