

Ako često prihvaćaš zadatke koje zapravo ne želiš i ne stigneš odraditi, ako ne znaš kako reći ne i/ili se ustručavaš reći svoje mišljenje na glas,

vjerojatno ti nedostaje asertivnosti.

Asertivnost je vještina izražavanja vlastitih misli i osjećaja na način koji jasno odražava vlastite potrebe, a da se pri tome uvažavaju drugi ljudi. Na kratkom treningu asertivnosti saznaj **kako se razlikuje asertivno od agresivnog i pasivnog ponašanja, kako se zauzeti za sebe i koje su prednosti asertivnosti.**

Na radionici će se uvježbavati primjenjivanje nekih tehnika asertivnosti.