

# KOMUNIKACJA ASERTYWNA

## ZACHOWANIE

ULEGŁE

AGRESYWNE

INNE

## MIEJSCE

PRACA

DOM

INNE

## OPIS SYTUACJI

## MÓJ NIEASERTYWNY KOMUNIKAT

## JAKIE EMOCJE MI TOWARZYSZYŁY?

## MÓJ ASERTYWNY KOMUNIKAT

FAKTY

UCZUCIA

KONSEKWENCJE

OCZEKIWANIA

## CZEGO TA SYTUACJA MNIE NAUCZYŁA?