

Asertivitou k sebedůvěře



[Tomáš Novák](#)

Asertivitou k sebedůvěře - Tomáš Novák ke stažení PDF Asertivita bývá vnímána jako postup sebeprosazení. Mnohým se zdá, že asertivní chování znamená, že s hroší kůží a se širokými lokty donutí okolí, aby obrazně řečeno tancovalo, jak oni písknou. To je, bohužel, častý omyl. Asertivita je postup zaměřený na sebe samého. Zvyšuje sebedůvěru, snižuje úzkostné, opakovaně se vnučuj

