

- WPROWADZENIE
 - Co to jest asertywność?
 - Dlaczego asertywność jest potrzebna w przedsiębiorstwie?
 - Czy jesteś asertywnym menedżerem?
- DIALOG KONSTRUKTYWNY
 - Słuchanie reaktywne
 - Budowanie konstruktywnej informacji zwrotnej
- BUDOWANIE POSTAWY ASERTYWNEJ
 - Świadomość praw osobistych
 - Świadomość własnego potencjału
 - Asertywny monolog wewnętrzny
 - Wewnętrzny głos Dorosłego
 - Podsumowanie
- ZACHOWANIE ASERTYWNE
 - Asertywne odmawianie
 - Asertywna konfrontacja przekonań
 - Asertywne reagowanie na krytykę
 - Obrona przed atakiem werbalnym
 - Obrona przed powtarzającymi się zachowaniami inwazyjnymi
 - Asertywne wyrażanie oczekiwań
 - Asertywne wyrażanie krytyki i pochwał
- JAK SIĘ UCZYĆ ZACHOWAŃ ASERTYWNYCH?
- ASERTYWNE OPOWIADANIE