

- Wprowadzenie
- Czym jest asertywność
- Zachowania nieasertywne i ich następstwa
- Czy znajdziesz w tym coś dla siebie?
- Jesteś odpowiedzialny
- Stań się swoim najlepszym przyjacielem
- Idź naprzód, odpuść sobie
- Radzenie sobie z konfliktem
- Asertywny konsument
- Odmawianie i wyznaczanie granic
- Etapy osiągania asertywności