

# JAK JSEM ASERTIVNÍ?

## KURZY ASERTIVITY



Emilie Šepová, Ph.D.

Jméno

Výsledek

V čem se chci zlepšit

Datum

Můj bodový cíl

## ODPOVĚZTE NA OTÁZKY

Ke každé otázce na pište **číslo 1-3** podle toho, jak často se Vám podobná situace stala za poslední dobu (1 = za poslední měsíc se mi to nestalo, 2 = za poslední měsíc se mi to stalo víckrát, třeba 1-6x, 3 = tává se mi to často, za poslední měsíc více než 6x), a dále **číslo 1-5** podle toho, jak jste se cítil/a (1 = cítil/a jsem se špatně, 2 = cítil/a jsem se nic moc, 3 = Bylo mi to jedno, 4 = bylo mi celkem dobře, 5 = byl/a jsem spokojená

1. Přiznal/a jsem, že mám strach a požádal/a jsem o podporu
2. Řekl jsem si o pomoc
3. Odmítl jsem přispět na sbírku, kterou mu mi nutili na ulici
4. Sdělil jsem otevřeně druhému své pocity
5. Pochyboval/a jsem o vhodnosti svého projevu. Požádal/a jsem druhého, aby mi řekl, jak se doopravdy cítil/a
6. Dokázal/a jsem si říct o dovysvětlení, když jsem nerozuměl/a otázce
7. Ve společnosti jsem si dokázal/a vzít slovo
8. Nepůjčil/a jsem peníze i přesto, že jsem je měl.
9. Někomu blízkému jsem řekl/a "mám tě rád/a"
10. Kamarádce nebo kamarádovi jsem něco pochválil/a
11. Přítel Vám říkal "pamatujš,, jak..." a Vy jste řekl/a "nepamatuji se, prosím, připomeň mi o co šlo..."
12. Odmítl/a jsem situaci, kdy jsem musel/a jednat proti své vůli
13. Dokázal/a jsem osobě opačného pohlaví říct kompliment
14. Řekl/a jsem si o něco, co mi už dlouho náleželo, ale tak trochu se na to zapomnělo
15. Dovedl/a jsem si říct o benefit, na který jsem měl/a nárok
16. Dozvěděl/a jste se, že o mně někdo mluvil za mými zády. Požádal/a jsem toho člověka o vysvětlení.
17. V klidu jsem si vyslechl/a kritiku
18. Dokázal/a jsem nesouhlasit nahlas

19. Někdo byl vůči mně velmi osobní, dovedl/a jsem mu říct, kde jsou moje hranice
20. Byl/a jsem svědkem události, se kterou jsem nesouhlasil/a a doázal/a jsem se vymezit
21. Řekl/a jsem si o vysvětlení tématu, kterému jsem nerozuměl/a
22. Řekl jsem "ne" když mě kamarád/ka lákala na drink
23. Odmítl/a jsem udělat něco, co bylo proti mým hodnotám
24. Řekl/a jsem, aby mi kolega/kamarád něco půjčil
25. Ocenil/a jsem za něco kolegu/partnera
26. Řekl/a jste "stop" ve chvíli, kdy situace šla přes vaše hranice
27. Dal/a jste zpětnou vazbu o tom, co Vám vadí, někomu z 1. patra
28. Vyjádřil/a jste slovy někomu své city/obdiv
29. Řekl/a jste si o pomoc nebo radu
30. Provedl/a jste reklamaci
31. Řekl/a jsem druhému člověku, že nechci mluvit o něčem, na co se mě ptá
32. Ve společnosti více lidí jsem řekl/a, že mám jiný názor
33. Vyjádřil/a jsem podporu člověku ve chvíli, kdy to potřeboval
34. Postavil/a jsem se na stranu jednoho z hádajících se kolegů/přátel/rodičů
35. Řekl/a jsem na rovinu něco, co bylo pro druhého nepříjemné
36. Postavil/a jste se v diskusi na někoho, kdo byl v menšině
37. Řekl/a jsem příteli/přítelkyni, že je mi s ní/m dobře
38. Pochválil/a jsem něco zcela běžného, s čím ale druhý člověk má práci (třeba že žena/muž uvařil/a večeři)
39. Odmítl/a jsem vyzvednout někoho blízkého z jeho akce
40. Nahlas jsem ocenil/a některé kvality dítěte/mladého člověka
41. Řekl/a jsem si o zpětnou vazbu

Spočítejte body. **Průměrné skóre pro asertivitu je 163-218.** Čím menší počet bodů jste získal/a, tím méně jste asertivní. Naopak vysoké "zisky" svědčí pro to, že Vám asertivita jde... Můžete si stanovit bodový cíl, kterého chcete dosáhnout, a test zopakovat třeba za měsíc.

Inspiraci pro metodologii testu jsem našla v knize *Asertivně do života*, s. 15-20. Novák, T. a Capponi, V. Praha: Grada, 2012.

Otázky jsem vytvořila vlastní. Mgr. Emilie Šípová, Ph.D. [www.kurzy-asertivity.cz](http://www.kurzy-asertivity.cz)