

Права человека, поддерживающие уверенность в себе по Kelly, 1979

1. Право быть одному
2. Право быть независимым
3. Право на успех
4. Право быть выслушанным и принятым всерьез
5. Право получать то, за что платишь (работаешь)
6. Право иметь права, например, право вести себя в манере уверенного в себе человека
7. Право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя при этом беспричинно виноватым и эгоистичным
8. Право просить то, чего хочешь
9. Право делать ошибки и быть ответственным за них
10. Право быть напористым

Отработка ассертивности:

Самому решать свои проблемы

Пообщаться с двумя незнакомыми людьми:

1. Начать диалог
2. Давать искренний комплемент и принимать комплементы
3. Уметь давать уточнения
4. Уметь попросить о помощи
5. Уметь требовать свои разумные права
6. Использовать язык тела, чтобы сказать “да” или “нет”