



Projekt „Innowacyjne kompetencje trenerskie InnTrain”, realizowany w ramach Programu Erasmus+
Akcja I: Mobilność Kadry Edukacji Dorosłych w ramach sektora Edukacja Dorosłych
nr umowy 2020-1-PL01-KA104-081143

Bilans nie-asertywności

Przypomnij sobie sytuację, w której zachowałeś się nieasertywnie.

| |
|--|
| Opis sytuacji |
| Co zyskałeś? |
| Co straciłeś? |
| Jakie mogłoby być Twoje asertywne zachowanie w tej sytuacji? |
| Co byś zyskał (stracił?) zachowując się asertywnie? |