



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

## Moje zasoby sprzyjające asertywności

1. Jestem OK, ponieważ ....

.....  
.....  
.....  
.....

2. Świetnie potrafię ....

.....  
.....  
.....  
.....

3. Lubię siebie za ....

.....  
.....  
.....  
.....

4. Doceniam w sobie ....

.....  
.....  
.....  
.....