

**Pracovný list:        PRECVIČOVANIE SOCIÁLNYCH ZRUČNOSTÍ****Tabuľka komunikačných štýlov**

Porovnávacia tabuľka pasívneho, agresívneho a asertívneho štýlu

<b>Pasívny človek</b>	<b>Agresívny človek</b>	<b>Asertívny človek</b>
Bojí sa prehovoriť	Prerušuje a „prekrikuje“ ostatných	Hovorí otvorene
Hovorí ticho	Hovorí nahlas	Používa bežný konverzačný tón
Vyhýba sa pohľadu na druhých	Uprene hľadí, civí na druhých	Používa vhodný očný kontakt
Používa málo výrazov tváre	Zastrašuje používaním výrazu tváre	Používa výrazy tváre, ktoré korešpondujú s tým, čo hovorí
Krčí sa a odťahuje	Stojí vzpriamene, prekrižuje ruky, narúša osobný priestor ostatných	Je v pokoji a používa otvorené gestá a výrazy tváre
Izoluje sa od skupiny	Kontroluje skupinu	Je aktívnym účastníkom v skupine
Súhlasí s ostatnými bez ohľadu na vlastné pocity	Berie ohľad len na vlastné pocity a nárokuje si od ostatných	Drží sa podstaty veci
Cení si seba menej ako ostatných	Cení si seba viac ako ostatných	Cení si seba rovnako ako ostatných
Ublíži sa, aby sa vyhol ublíženiu iným	Ublíži iným, aby sa vyhol ublíženiu seba	Snaží sa nikomu neublížiť (vrátane seba)
Nedosahuje ciele a niekedy ani nevie, čo sú jeho ciele	Dosahuje ciele za cenu ublíženia iným	Zvyčajne dosiahne cieľ bez ublížovania iným
Ty si v poriadku, ja nie som	Ja som v poriadku, ty nie si	Ja som v poriadku aj ty si v poriadku