

- I. Osvesti koji je „tvoj tip teških sagovornika“. Kako si do sada najčešće reagovao?



- II. Kako bi izgledala tvoja reakcija prateći ova četiri koraka?

1. Osvesti koje ponašanje ti smeta/ne dopada ti se.
2. Upravljaš svojim emocijama - trudi se da budeš 'hladne glave' u situacijama suočavanja.
3. Postavi cilj. Proveri da li ostvarenje tvog cilja uključuje promenu druge osobe, ako je tako, redefiniši cilj.
4. Akcija - primeni konkretnu tehniku asertivne komunikacije (uputi/prihvati povratnu informaciju, izbegni manipulaciju, traži informaciju, saopšti kako se osećaš...).

