



Вправа “Асертивність”

1. Відтворіть діалог у **пасивному стилі**.
2. Відтворіть діалог у **агресивному стилі**.
3. Переформулюйте діалог так, щоб він був **асертивним**.

✓ Приклади ситуацій:

1. Колега постійно перекладає свої завдання на вас.
2. Друг запрошує вас на захід, але ви не хочете йти.
3. В магазині вам продали зіпсований товар, і ви хочете його повернути.
4. Сусід голосно слухає музику пізно ввечері.
5. На роботі вам дали завдання, яке виходить за межі ваших обов'язків.
6. Колега просить про допомогу після робочого дня.
7. Керівник просить виконати нове завдання, хоча у вас вже є велика кількість роботи.
8. Друг запрошує на захід, але у вас заплановані сімейні справи.
9. Клієнт просить знизити ціну на послугу.
10. Вас просять взяти участь у додатковому проекті, хоча у вас немає часу.

📌 Додатковий етап:

Учасники можуть створити власні приклади конфліктних ситуацій та запропонувати один одному варіанти відповідей у різних стилях.