

# RADZENIE SOBIE

## STRATEGIE KOMUNIKACJI



### PYSKATE

**Mówię o tym, jaki/a  
według mnie jesteś**

---

**Mówię to, co jest w  
moim interesie, bez  
uwzględniania racji  
innych**

---

**Oceniam  
cię**



### ASERTYWNE

**Mówię o tym, co Ja czuję  
i co potrzebuję**

---

**Czuję...Potrzebuję...  
Co możemy zrobić razem?**

---

**Biorę pod uwagę  
potrzeby innych**

---

**Mówię to, co chcę  
powiedzieć, otwarcie  
i szczerze**