|  |  |
| --- | --- |
| **Ja-poruke = asertivni govor**  ***Formula:***   1. **Kada ti** (*opis ponašanja druge osobe*) 2. **osjećam se** *(moje emocije, ako je prikladno)* 3. **jer** *(zašto je ponašanje druge osobe problem)* 4. **i želio/željela bih** *(što želim da se dogodi)*   ***Primjer:*** Netko ti upada u riječ, prekida te u govoru.  ***Asertivni govor:*** *Kada me prekidaš osjećam se nelagodno i povrijeđeno jer imam osjećaj kao da ti nije važno što želim reći. Želio/željela bih da me pustiš završiti moju misao pa ti onda reci što imaš.* |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ASERTIVNI STIL** | **PASIVNI I PASIVNO-AGRESIVNI STIL** | **AGRESIVNI STIL** |
|  |  |  |