קלפים לאסרטיביות רכה

12 קלפים להדפסה · לשימוש בקליניקה, בבית הספר ובקבוצות





רעיון לשימוש: שולפים קלף ובונים סיטואציה אמיתית מחיי המטופל. מתרגלים את התגובה פעמיים: פעם כרגיל, ופעם לפי הקלף, ושואלים מה הרגיש שונה.

להדפסה: A4, נייר עבה (200-250 גרם), 9 קלפים בעמוד. גוזרים לאורך הקווים המקווקווים. גב לקלפים (לא חובה) בעמוד האחרון: מדפיסים בצד השני, היפוך לאורך הצד הארוך.

איריס זנזורי · הסודות להצלחה שלך

עוד קלפים, משחקים וכלים חינמיים:
www.yoursuccesstoolbox.com

אסרטיביות רכה



הקול הפנימי

איך את יכולה לבטא את הצרכים שלך מבלי להרגיש אשמה?

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

אסרטיביות רכה



עמידה איתנה

מתי בפעם האחרונה הצבת גבול בצורה מכבדת וברורה?

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

אסרטיביות רכה



עוצמה שקטה

תארי סיטואציה שבה בחרת להשמיע את קולך למרות החשש.

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

אסרטיביות רכה



גשר של כנות

מהו הדבר שהכי קשה לך לומר לו "לא" מוחלט?

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

אסרטיביות רכה



דיאלוג פתוח

בטאי את רצונותיך בבירור ובאופן ישיר, תוך שמירה על קשר עין.

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

אסרטיביות רכה



מגן הגבולות

תרגלי לומר "לא" בביטחון, מבלי להתנצל או לתרץ את בחירתך.

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

אסרטיביות רכה



מסרים של "אני"

השתמשי במשפטים המתחילים ב"אני מרגישה..." או "אני צריכה..." במקום להאשים.

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

אסרטיביות רכה



שפת גוף בוטחת

הקפידי על יציבה זקופה ונינוחה, המשדרת ביטחון פנימי ועוצמה.

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

אסרטיביות רכה



אני חושבת אחרת

דעתי חשובה באותה מידה כמו דעתם של אחרים.

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

אסרטיביות רכה



לא תודה

זכותי לסרב לבקשה כשהיא לא מתאימה לי, מבלי לחוש אשמה.

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

אסרטיביות רכה



אני ראויה

מגיע לי שיתייחסו אליי בכבוד ובהערכה בכל מצב.

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

אסרטיביות רכה



הזמן שלי יקר

אני בוחרת כיצד לנצל את זמני, ומגדירה גבולות ברורים.

✦ yoursuccesstoolbox.com ✦

גב הקלפים (לא חובה): הדפיסו בצד השני של דף הקלפים, היפוך לאורך הצד הארוך.

