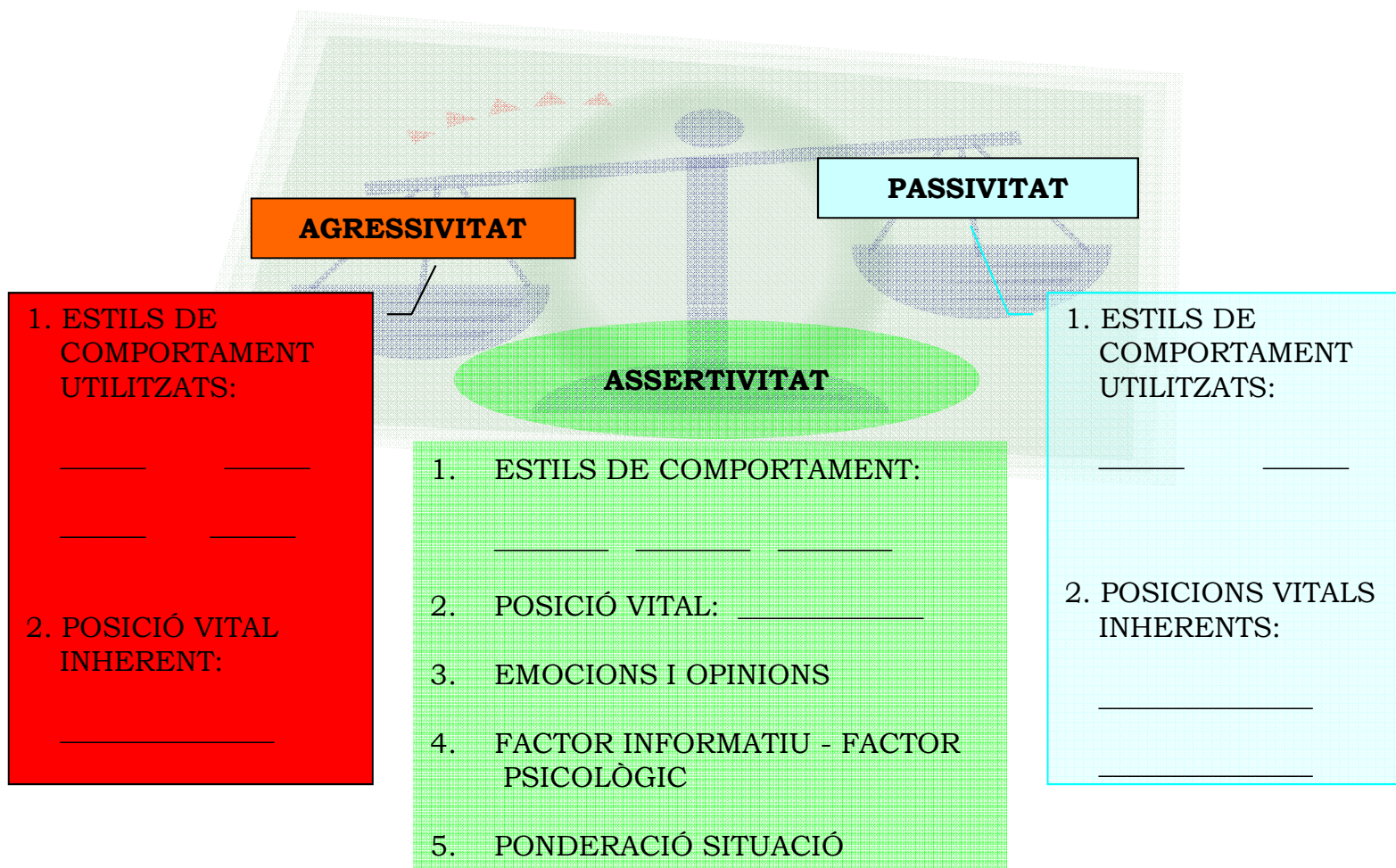


# LA BALANÇA DE L'ASSERTIVITAT



## **EXERCICI: TRACTAMENT CONDUCTES NO ASSERTIVES**

<b>FASES</b>	<b>EXPLICACIÓ</b>
1. On es dona la situació?	
2. Quan es dona?	
3. Qui hi intervé?	
4. Què passa en concret?	
5. Quina és la meva reacció que em fa pensar que no sóc assertiu?	
6. Quin sentiments hi ha abans o després de la conducta passiva o agressiva?	
7. Quin és el meu objectiu de canvi (què vull aconseguir)?	