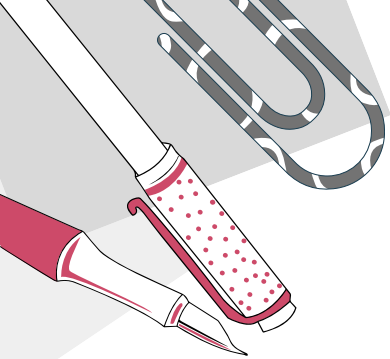


## ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

# Jak asertywnie odmawiać?

## Konstrukcja komunikatu składa się z trzech elementów:

1. Słowa „nie”, które nadaje kierunek dalszej wypowiedzi.
2. Czytelnego określenia czynności, o którą zostałem poproszony, a której nie chcę wykonać.
3. Opcjonalnego, krótkiego uzasadnienia odmowy.



## ŚWIADOMA KOMUNIKACJA

Spisuj swoje propozycje odpowiedzi  
odmownych wg. powyższego schematu