

# **Obsah**

## **Co je pasivní agrese**

<b>a proč představuje problém?</b> . . . . .	9
Asertivita, agrese či pasivní agrese? . . . . .	10
Proč pasivní agrese nefunguje? . . . . .	16
Které jednání patří k pasivní agresi? . . . . .	18

## **Jak vzniká pasivní agrese?** . . . . .

Další důvody pasivně agresivního jednání . . . . .	30
Hněv a jeho místo v životě člověka . . . . .	50

## **Situace, v kterých se lidé**

<b>nejčastěji uchylují k pasivní agresi</b> . . . . .	61
Partnerské vztahy . . . . .	61
Rodiče a děti . . . . .	82
Pracovní kolektiv . . . . .	89
Další situace, kdy lidé jednají pasivně agresivně . . . . .	93

## **Jak se chovat k pasivně agresivnímu jedinci** . . . . .

Partnerství . . . . .	106
Pracovní vztahy . . . . .	114
Rodiče/učitelé a děti . . . . .	122

<b>Pasivní agrese u nás samých</b>	129
Pasivní přístup k životu	131
Efektivnější komunikace	134
Komunikujte autenticky	150
Manipulace	165
Asertivní jednání	176

<b>Empatie</b>	181
Jak rozvíjet empatii	187
<b>Závěrem</b>	191

01	Co je empatie? – Empatií se vyučuje, než se vyznává
02	Empatie je všechno, co máte v rukou a můžete s ním udělat

03	Empatie je všechno, co máte v rukou a můžete s ním udělat
04	Empatie je všechno, co máte v rukou a můžete s ním udělat
05	Empatie je všechno, co máte v rukou a můžete s ním udělat
06	Empatie je všechno, co máte v rukou a můžete s ním udělat
07	Empatie je všechno, co máte v rukou a můžete s ním udělat
08	Empatie je všechno, co máte v rukou a můžete s ním udělat
09	Empatie je všechno, co máte v rukou a můžete s ním udělat

10	Empatie je všechno, co máte v rukou a můžete s ním udělat
11	Empatie je všechno, co máte v rukou a můžete s ním udělat
12	Empatie je všechno, co máte v rukou a můžete s ním udělat
13	Empatie je všechno, co máte v rukou a můžete s ním udělat