

Тренинг ассертивный — тренинг уверенности в себе, тренинг уверенного поведения. Целью Т. а. является обучение уверенному поведению, способствующему формированию уверенности в себе (ассертивности). Уверенное поведение не подавляет агрессивные чувства, оно способствует редукции агрессивного поведения и исчезновению поводов для агрессии. Основные цели Т. а. реализуются через определенные социальные ситуации в ролевой игре или в реальных условиях. Они охватывают четыре основных категории самоосознаваемого поведения: 1) выдвигать требования, 2) говорить «нет» и критиковать, 3) устанавливать контакт, 4) открыто обращать внимание на себя, собственные цели и интересы и позволять себе ошибаться.

М.Ю. Кондратьев