

Asas mengaplikasi Kemahiran Asertif

Kenalpasti sama ada kenyataan di bawah BETUL ataupun SALAH.

1.	Kenal pasti cara pengurusan emosi kita.
2.	Biasakan diri untuk mengatakan "Ya" dalam semua situasi.
3.	Dengar pendapat orang lain.
4.	Gunakan ungkapan seperti Saya Yakin, Saya Boleh, Saya Mampu.
5.	Orang lain tidak mempunyai hak mereka sendiri.
6.	Perubahan tingkah laku adalah secara tiba-tiba.
7.	Elakkan tingkah laku agresif.
8.	Kita akan sentiasa dapat apa yang kita mahu.
9.	Tingkah laku asertif adalah kurniaan semula jadi.
10.	Kemahiran asertif mantap apabila kamu bijak mengaplikasikan mengikut situasi emosi yang dihadapi.