

# ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓ A GONOSSZAL


ASSERTIVENESS TRAINING CENTER
BE PUSHY TO ENTER
8/2

# I. MEGFIGYELÉS ÉS INFORMÁCIÓSZERZÉS



# II. AZ ÁLDOZAT KIVÁLASZTÁSA



# III. SZÖVETSÉGKÖTÉS



# IV. IZOLÁCIÓ ÉS PARANCSADÁS



# PSZICHOPATÁK A MUNKAHELYEN

**Hare ötlépcsős modellje**

- **Belépés a szervezetbe**
- **A környező társas világ felmérése**
- **Manipuláció: „pszichopata fikciók” gyártása**
- **Karaktergyilkosság**
- **Felemelkedés**



.


MANIPULATION
ALL THE TIME

# LEÁLLÍTÁS I.

- Ismerd meg a saját gyengeségeidet.
- Ismerd fel a manipulációt.
- Tarts távolságot a manipulátortól: minimalizáld az együtt töltött időt.
- Figyelj az izolációs törekvésekre.
- Tanulj meg nemet mondani.
- Maradj a tényeknél a kommunikáció során.
- Inkább a Másikra fókuszálj; kerüld az önfeltárást, így nem leszel a manipuláció céltáblája.

# LEÁLLÍTÁS II.

- **Mutass rá a következményekre.**
- **Kerüld az önhibáztatást: az önmagaddal kapcsolatos rossz érzéseid oka nem Te vagy, hanem a manipulátor.**
- **Állj ki magadért.**
- **Kérj segítséget – vállalj felelősséget a korábbi hibákért a súlyosabbak elkerülése érdekében.**
- **Ne próbáld megváltoztatni a manipulátort: ne akard, hogy empatizáljon veled.**