

# Kommunikationsformer

PASSIV	AGGRESSIV	SELVSIKKER
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Andre er vigtigere end mig</li> <li>• Jeg gør bare det de andre vil have</li> <li>• Andre bestemmer over mig</li> <li>• Jeg bliver bange, hvis der er en konflikt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg vil kun det, som jeg selv vil</li> <li>• Jeg er ligeglad med, hvad andre vil</li> <li>• Jeg gør som det passer mig</li> <li>• Andres følelser interesserer mig ikke</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg ved godt, hvad jeg selv ønsker, men jeg tager hensyn til andre</li> <li>• Jeg kan indpasse mig men vil også holde på mine rettigheder</li> <li>• Jeg siger direkte og ærligt mine tanker, følelser og ønsker uden at være bange</li> </ul>
<p>Fordele:</p> <p>Ulemper:</p>	<p>Fordele:</p> <p>Ulemper:</p>	<p>Fordele:</p> <p>Ulemper:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kigger ikke folk i øjnene</li> <li>• Går med bøjet kropsholdning</li> <li>• Taler meget lavt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Virker sur</li> <li>• Stirrer</li> <li>• Taler højt</li> <li>• Går alt for tæt på folk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taler høfligt og er rolig</li> <li>• God øjenkontakt</li> <li>• Tydelig stemme</li> <li>• God holdning</li> <li>• Virker selvsikker</li> </ul>

Hvilken stil passer bedst på mig: \_\_\_\_\_

Hvorfor passer den bedst på mig: \_\_\_\_\_

Hvad kan jeg godt blive bedre til: \_\_\_\_\_

