

Assertiveness Steps

1. Get Calm.

Take three deep breaths. Between each breath, say two or three short words that remind you to get calm.

2. Stand Straight And Tall.

3. Look At The Person You Are Speaking To.

4. Say What You Mean In A Strong, Clear, Respectful Voice.

For questions call:
(509) 374-5391



Assertiveness Steps

1. Get Calm.

Take three deep breaths. Between each breath, say two or three short words that remind you to get calm.

2. Stand Straight And Tall.

3. Look At The Person You Are Speaking To.

4. Say What You Mean In A Strong, Clear, Respectful Voice.

For questions call:
(509) 374-5391



Assertiveness Steps

1. Get Calm.

Take three deep breaths. Between each breath, say two or three short words that remind you to get calm.

2. Stand Straight And Tall.

3. Look At The Person You Are Speaking To.

4. Say What You Mean In A Strong, Clear, Respectful Voice.

For questions call:
(509) 374-5391



Assertiveness Steps

1. Get Calm.

Take three deep breaths. Between each breath, say two or three short words that remind you to get calm.

2. Stand Straight And Tall.

3. Look At The Person You Are Speaking To.

4. Say What You Mean In A Strong, Clear, Respectful Voice.

For questions call:
(509) 374-5391



Pasos Asertivos

1. Mantener La Calma.

Tome tres suspiros profundos. Entre cada respiración, diga dos o tres palabras cortas que te recuerda cómo mantener la calma.

2. Párese Derecho Y Alto.

3. Mira A La Persona a Cual Estás Hablando.

4. Di Lo Que Quieres Decir Con Una Voz Fuerte, Clara, Respetuosa.

Para preguntas llame
al: (509) 374-5391



Pasos Asertivos

1. Mantener La Calma.

Tome tres suspiros profundos. Entre cada respiración, diga dos o tres palabras cortas que te recuerda cómo mantener la calma.

2. Párese Derecho Y Alto.

3. Mira A La Persona a Cual Estás Hablando.

4. Di Lo Que Quieres Decir Con Una Voz Fuerte, Clara, Respetuosa.

Para preguntas llame
al: (509) 374-5391



Pasos Asertivos

1. Mantener La Calma.

Tome tres suspiros profundos. Entre cada respiración, diga dos o tres palabras cortas que te recuerda cómo mantener la calma.

2. Párese Derecho Y Alto.

3. Mira A La Persona a Cual Estás Hablando.

4. Di Lo Que Quieres Decir Con Una Voz Fuerte, Clara, Respetuosa.

Para preguntas llame
al: (509) 374-5391



Pasos Asertivos

1. Mantener La Calma.

Tome tres suspiros profundos. Entre cada respiración, diga dos o tres palabras cortas que te recuerda cómo mantener la calma.

2. Párese Derecho Y Alto.

3. Mira A La Persona a Cual Estás Hablando.

4. Di Lo Que Quieres Decir Con Una Voz Fuerte, Clara, Respetuosa.

Para preguntas llame
al: (509) 374-5391



Be Assertive



**Say what you
mean in a
strong, clear,
respectful
way.**

Be Assertive



**Say what you
mean in a
strong, clear,
respectful
way.**

Be Assertive Say what you



**mean in a
strong, clear,
respectful
way.**

Be Assertive



**Say what you
mean in a
strong, clear,
respectful
way.**

Ser Asertivo



**Di lo que
quieres decir
de una
manera
fuerte, clara y
respetuosa.**

Ser Asertivo



**Di lo que
quieres decir
de una
manera
fuerte, clara y
respetuosa.**

Ser Asertivo

Di lo que



**quieres decir
de una
manera
fuerte, clara y
respetuosa.**

Ser Asertivo



**Di lo que
quieres decir
de una
manera
fuerte, clara y
respetuosa.**