

Asertywność

Na zajęciach kilka razy wspominaliśmy o asertywności. Ale czym ona tak właściwie jest?

Są trzy rodzaje ludzkich zachowań: uległość, agresywność i właśnie asertywność. Człowiek uległy godzi się na wszystko, ponieważ odczuwa strach przed stratą – klienta, partnera, czy pracy. Agresja jest przeciwagą uległości, czyli brak zgody na cokolwiek. Obie postawy są negatywne, ponieważ uległość prowadzi do utraty szacunku, a agresywność zamyka pole do podjęcia dialogu.

Wbrew powszechnej opinii asertywność nie jest umiejętnością mówienia „nie”. To raczej umiejętność negocjacji i dojścia do kompromisu.



12 zasad asertywności

Być asertywnym, to wiedzieć, że mam prawo:

1. Prosić o to, czego chcę, lecz nie wymagać tego.
2. Mieć i wyrażać swoje zdanie.
3. Podejmować decyzję i ponosić ich skutki.
4. Nie wiedzieć, nie znać, nie rozumieć.
5. Do swojej prywatności.
6. Decydować, czy chce się angażować w problemy innych ludzi.
7. Zmieniać się i korzystać ze swoich praw.
8. Popęłniać błędy.
9. Odnosić sukcesy.
10. Zmieniać zdanie.
11. Żyć swoim życiem i decydować się na to, co i kogo do niego zapraszam.
12. Pozwalać sobie na robienie rzeczy, na które mam ochotę.

Zastanówcie się, jak rozumiecie te zasady i co one dla Was znaczą.
Omówimy je na zajciach.

<https://www.youtube.com/watch?v=Yvm8y9BREil>

