

Abilități de asertivitate



Program de studiu individual

Obiectivele cursului

După ce ai terminat acest curs, vei fi capabil să definești ce este asertivitatea. Vei ști cum să recunoști asertivitatea continuă și să identifici blocaje personale față de asertivitate.

Vei fi mai abil în a demonstra un limbaj și un comportament asertiv, precum și în a-i evita pe cei care nu sunt asertivi (pasivi, agresivi și comportamente pasiv-agresive). Iar în cele din urmă vei ști să folosești vorbirea directă în orice situație.

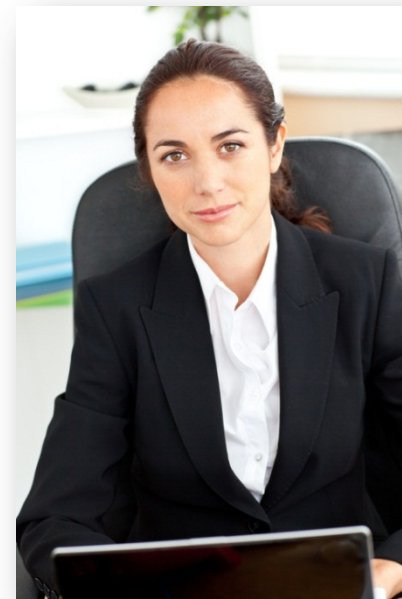


Crezi că ești asertiv?

Ai numeroase oportunități să comunici cu alții în fiecare zi. Care este tendința ta naturală în interacțiunile zilnice cu colegii de muncă, prietenii, familia?

Gândește-te la următoarele întrebări:

- **Exagerezi** în anumite situații?
- **Eziți** să te faci auzit în anumite situații?
- Te exprimi **clar și direct**?



Beneficiile asertivității

Asertivitatea te ajută în mai multe moduri:

- Îți permite să te îți exprimi propriile nevoi și să ți le îndeplinești
- Îți susține comunicarea cu ceilalți într-un mod respectuos și eficient
- Îți permite să îi influențezi pe alții cu scopul de a câștiga acceptarea, acordul sau o schimbare de comportament



Blocaje ale asertivității

Dacă știi ce este asertivitatea și de ce este benefică, de ce nu o folosești mereu? Adesea, abilitatea ta de a fi asertiv depinde de situația persoanei implicate. În plus, există câteva motive pentru care oamenii fac eforturi de a fi asertivi, precum:

- A vrea ca oamenii să te placă
- Nevoia de a fi disponibil pentru oamenii din categorii diferite, precum supervizori, colegi sau clienți
- A se simți responsabil pentru armonia grupului sau departamentului tău.



Limbajul asertiv

Deși asertivitatea începe ca o stare a minții, există tehnici de comunicare specifice pe care le poți folosi pentru a-ți transmite asertivitatea într-un mod adecvat. Hai să vorbim despre patru din cele mai eficiente din punct de vedere al limbajului.

Folosirea afirmațiilor la persoana I

Greșit: Mereu mă întrerupi!

Corect: Mi-ar plăcea să îmi termin explicațiile fără întreruperi



Folosește afirmații factuale în loc de afirmații subiective

Greșit: Ești leneș și nu îți pasă de muncă.

Corect: Am observat că ai ajuns târziu de trei ori săptămâna asta.

Gestionarea criticii în mod asertiv Partea a2a

- Evaluează validitatea criticii
 - Dacă este validă, întreabă-te: "pot schimba ceva? Sunt dispus să schimb? O să se schimbe ceva?"
 - Dacă nu este validă, întreabă-te: "care este intenția persoanei care critică? Merită o confruntare sau ar trebui să o ignor?"
 - Uneori, asupra criticii neconstructive trebuie să se acționeze, cum e de exemplu cea venită de la șeful tău
- Găsește o modalitate de a te descurca cu o astfel de situație în viitor
 - Ultimul sfat pentru a te descurca cu critica în mod asertiv este să fii pregătit



STUDIUL DE CAZ – Aplică ce ai învățat

Citește studiul de caz apoi răspunde la întrebările care urmează pentru a-ți pune în practică abilitățile de asertivitate.

Organizație: Departamentul de stat pentru transporturi

Persoanele: Ștefan și Levente sunt șefi de tură. Ștefan a lucrat pentru Departament timp de 11 ani. Iar Levente a lucrat 2 ani.

Situație: Ștefan are reputația de a fi dificil. Este foarte sarcastic și adesea critică oamenii pe la spatele lor. Se plânge de multe proceduri și dă vina pe alții pentru problemele care apar. Totuși, aplică strict procedurile, iar munca sa este ireproșabilă

