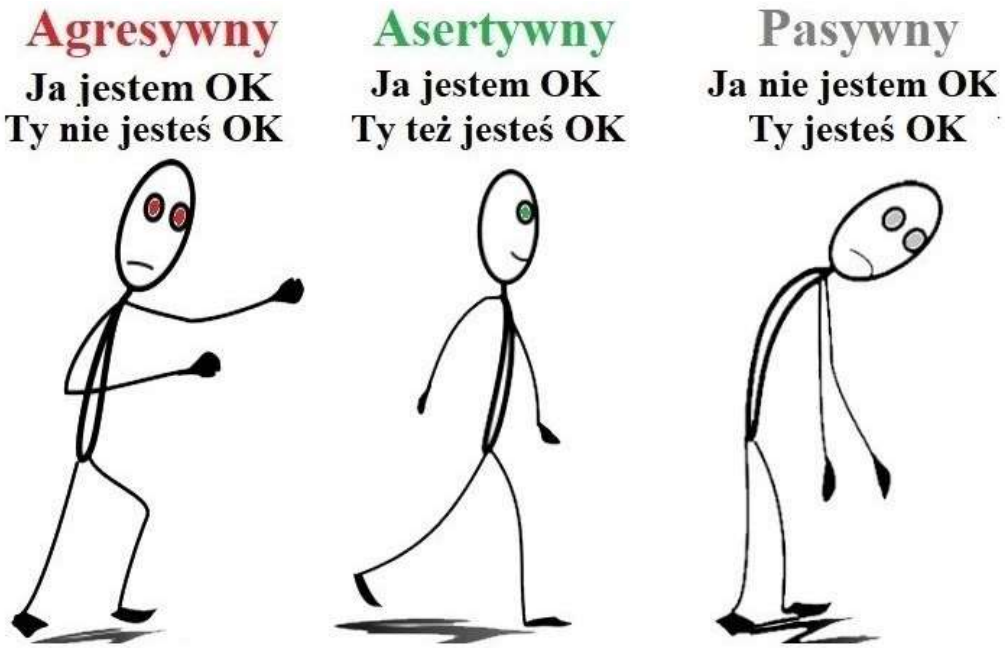
Asertywność

- to umiejętność , dzięki której ludzie otwarcie wyrażają swoje myśli, uczucia i przekonania, nie lekceważąc uczuć i poglądów swoich rozmówców
- to umiejętność odmawiania - mówienia „Nie''

Każdy człowiek ma prawo mieć swoje zdanie na dany temat. Mówi się, że „punkt widzenia zależy od punktu siedzenia''. Zwracanie się do kogoś „nie masz racji" już na wstępie jest więc błędnym założeniem. Dochodzi wówczas do sytuacji konfliktowej. Nie należy zatem negować opinii drugiej osoby, tylko starać się w przyjazny i przystępny sposób przedstawić swoje zdanie. Wtedy przydają się umiejętności asertywne – efektem jest kompromis. Ludzie asertywni potrafią powiedzieć o swym niezadowoleniu bez wyrzutów sumienia, bez złości czy lęku. Opanowanie sztuki asertywności może w konsekwencji uchronić nas przed nadmierną uległością czy agresją i pozwoli wyrażać swoje zdanie z poszanowaniem opinii innych osób.



Wyróżniamy trzy postawy, typy zachowań:

Agresja – respektowanie własnych praw - lekceważenie praw innych
- brak zgody - konflikt, nieprzyjemna sytuacja, zdenerwowanie, złość, wrogość, złośliwość

Uległość - respektowanie praw innych - lekceważenie własnych praw
-brak silnej woli, utrata honoru, lekceważenie ze strony innych, brak szacunku wobec siebie

ASERTYWNOŚĆ – respektowanie własnych praw - respektowanie praw innych
-empatia, budowanie zaufania i szacunku, tworzenie miłej atmosfery, budowanie zgody przez kompromis, pewność siebie, adekwatna samoocena, odpowiedzialność , motywacja do dobrej pracy, uczciwość umiejętność słuchania innych.

- Wyrażamy swoje potrzeby, poglądy, odczucia.
- Bronimy własnych praw, uznając prawa innych.
- Nasze stosunki z innymi cechuje wiara w siebie.

Oto kilka rad, jak nauczyć się asertywności

Jako człowiek masz prawo do:

- samodzielnego określania swoich preferencji (co i kogo lubię)
- bycia traktowanym z szacunkiem
- otwartego wyrażania swoich opinii i odczuć
- odpowiadania „ nie" na prośby, których z jakiś względów nie chcesz spełnić
- wyrażania próśb o pomoc czy informację
- popełniania błędów
- obrony swoich praw w sposób, który nie krzywdzi innych ludzi, przy jednoczesnej świadomości tego, że inni też mają swoje prawa.

ZASADY WŁAŚCIWEJ KOMUNIKACJI

1. Nie krytykuj, nie potępiaj i nie pouczaj innych.
2. Nie mów innym, że nie mają racji.
3. Buduj swój autorytet i szacunek poprzez asertywność i pewność siebie.
4. Komplementuj – każdy kocha komplementy. Zacznij od szczerej pochwały i uznania tego, co zrobili dobrze.
5. Akceptuj. Zanim skrytykujesz innych, przyznaj się do własnych błędów.
6. Spraw, by Twój rozmówca poczuł się ważny. Interesuj się, zapamiętuj, słuchaj, uśmiechaj się, szukaj podobieństw.
7. Zastanów się, czego ktoś chce i postaraj się mu pomóc. Pytaj "Co mogę dla Ciebie zrobić?" zamiast stale brać, nie dając nic w zamian.
8. Zadawaj pytania zamiast rozkazywać. Zamień "zrób to" na "Co myślisz, czy moglibyśmy zrobić to w ten sposób.." Czy mógłbyś to dla nas zrobić..?"
9. Bądź wzorcem. Zachęcaj innych do poprawy, spraw, by uwierzyli, że mogą się zmienić.
10. Spraw, by rozmówca z przyjemnością zrobił to, czego oczekujesz.

POWINNIŚMY BYĆ ASERTYWNI , WTEDY ŻYCIE JEST PRZYJEMNIEJSZE I ŁATWIEJSZE

https://www.youtube.com/watch?v=R6plx51oh-E

https://www.youtube.com/watch?v=Yvm8y9BReiI

https://www.youtube.com/watch?v=0eoD4S1jZpg