

Komunikační intelligence

Cíle a obsah kurzu

- definice asertivity
- charakteristiky pasivity, pasivní agresivity, agresivity a asertivity
- jak definovat vlastní chování
- jak komunikovat asertivně
- proč být asertivní
- překážky pro asertivitu



Úvod

Znáte tu o zaměstnanci, který se chtěl přihlásit na kurz asertivity, ale nemohl sebrat dost odvahy, aby o to požádal?



Definice asertivity

Asertivita

je vaše schopnost vyjadřovat se otevřeně a opravdově, aniž byste popírali stejná práva jiných.



Asertivní osobnosti

- umějí se hájit sami
- užívají otevřenou řeč těla
- udržují oční kontakt
- bez obav kladou otázku „proč“, nebo říkají „ne“



Pasivní osobnosti

- málokdy se zapojují
- mají nedostatek sebevědomí
- snadno upadají do rozpaků
- málokdy si stěžují



Pasivně agresivní osobnosti

- vyhýbají se konfliktu
- zřídka kdy se vyslovují
- stěžují si na vás nebo na situaci za vašimi zády



Agresivní osobnosti

- mají sklon k vybuchnutí
- jsou umíněné
- dokončují věty jiných lidí



Proč být asertivní

- snižuje se fyzický a mentální stres
- problémy se řeší rychleji
- zvyšuje se produktivita
- umožňuje dosahovat oboustranně výhodných řešení



Jak být asertivní

- vycházejte z pozitivních předpokladů
- buďte proaktivní
- uvědomte si, co chcete
- používejte zájmeno „já“ a „pocitová“ slovesa
- mluvte hlasitě
- „ne“ říkejte pevně a klidně, to, co říkáte, necht' je v souladu se způsobem, jak to říkáte
- hledejte řešení

