

Aserivita

Úvod

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

Asertivita

- Je 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“
- Bez obav říkají „ne“

Pasivní osobnosti

- Málokdy se zapojují
- Mají nedostatek sebevědomí
- Snadno upadají do rozpaků
- Málokdy si stěžují

Pasivně asertivní 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

Deset asertivních práv

1. Právo sám posuzovat vlastní chování, myšlenky a emoce a být za ně a jejich důsledky sám zodpovědný
2. Právo nenabízet výmluvy či omluvy ospravedlňující naše chování
3. Právo sám posoudit, zda a nakolik jsme zodpovědní za problémy druhých lidí
4. Právo změnit vlastní názor

Deset asertivních práv

5. Právo dělat chyby a být za ně zodpovědný
6. Právo říci: „Já nevím“
7. Právo být nezávislý na vůli druhých
8. Právo dělat nelogická rozhodnutí
9. Právo říci: Já ti nerozumím
10. Právo říci: Je mi to jedno

Jedenácté právo

Každý sám má právo rozhodnout, zda bude či nebude jednat asertivně.

Asertivní dovednosti

- Přeskakující gramofónová deska
- Otevřené dveře
- Sebeotevření
- Volné informace
- Negativní aserce
- Dotazování na negativa
- Selektivní ignorování
- Přijatelný kompromis