

Assertività

Come Reagisci nelle situazioni Difficili?

- Riesci a difenderti dalle persone aggressive?
- Cosa fai se sei sminuito/a davanti a tutti?
- Sai usare le parole “giuste” durante un litigio?
- Sai difenderti dai manipolatori e dagli arrivisti?
- Riesci a dire di no senza sentirti in colpa?
- Come ti comporti quando vuoi chiudere una telefonata fastidiosa?
- Cosa fai quando ti senti criticato/a o poco apprezzato/a?

Conflitti, incomprensioni e fraintendimenti fanno parte della vita quotidiana. Sul lavoro e nei rapporti interpersonali comunicare assomiglia sempre più ad un'avventura.

Quante volte abbiamo rovinato un'amicizia per una parola sbagliata, incrinato un rapporto per una parola non detta o perso un cliente per una frase inappropriata? Tutto questo è il risultato di un modo sbagliato di comunicare e interagire con noi stessi e con il prossimo.

È importante trovare la motivazione e accrescere l'empatia, comunicare in modo chiaro, efficace e persuasivo.

- Saper dire di NO senza sentirsi in colpa
- Avere obiettivi chiari
- Saper ascoltare
- Assumersi la responsabilità di rischiare
- Ammettere i propri errori
- Saper accettare le critiche
- Fare critiche costruttive
- Difendere le proprie idee pur accettando il punto di vista degli altri
- Chiedere ciò che si desidera senza aver paura di un rifiuto
- Non sentirsi frustrati quando le proprie aspettative restano deluse
- Saper usare l'ironia come strumento per reagire di fronte a certe situazioni.