

Czym jest asertywność?

Postawa ASERTYWNA



Ja mam prawo odmówić i ty też masz prawo odmówić. Zarówno twoje, jak i moje potrzeby są ważne.

- słucham uważnie tego, co mówi druga osoba
- jeśli potrzebuję, daję sobie czas na podjęcie decyzji
 - świadomie decyduję
- stanowczo i spokojnie komunikuję swoją decyzję, nie muszę wymyślać argumentów i przekonywać rozmówcy do tego, że moja decyzja jest właściwa

Postawy NIEasertywne



Postawa agresywna

Ja mam prawo odmówić, ale ty nie masz prawa odmówić. Tylko moje potrzeby są ważne!

Postawa uległa

Ja nie mam prawa odmówić, ale ty masz prawo odmówić. Twoje potrzeby są ważne, moje nie...



Pamiętaj!

Asertywność to dbanie o swoje potrzeby, wraz z szacunkiem do potrzeb innych osób. To nie postawa wyższościowa, ani uległa. To postawa na równi. W asertywności nie ma miejsca na agresję i poniżanie. Asertywność to umożliwienie sobie wyboru, podjęcie świadomej decyzji w konkretnych sytuacjach i zakomunikowanie jej oraz przyjęcie tego, że ktoś inny może mieć inne potrzeby i podejmować odmienne decyzje.