

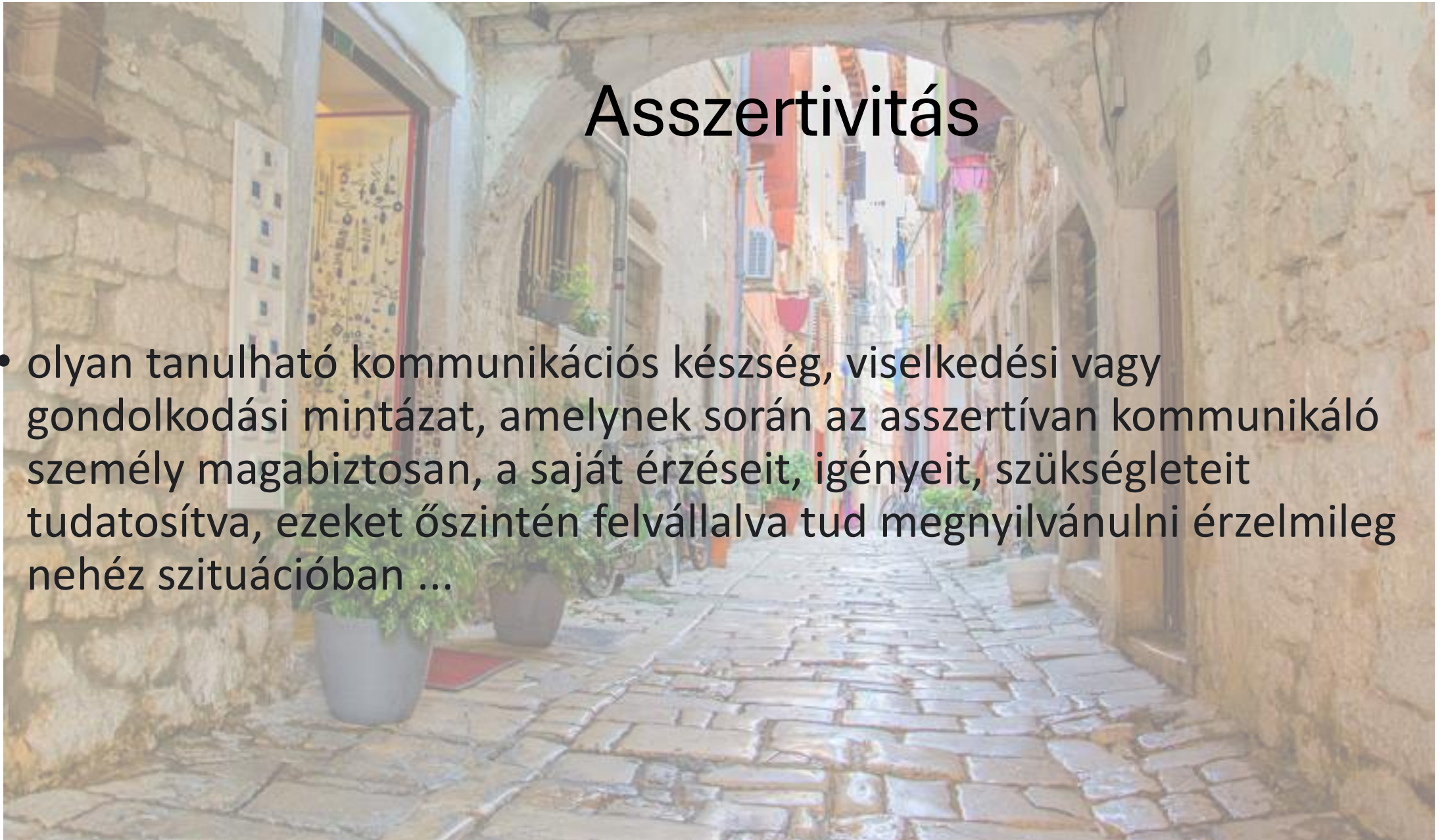
Asszertív kommunikáció

2023. Rovinj



Asszertivitás

- olyan tanulható kommunikációs készség, viselkedési vagy gondolkodási mintázat, amelynek során az asszertívan kommunikáló személy magabiztosan, a saját érzéseit, igényeit, szükségleteit tudatosítva, ezeket őszintén felvállalva tud megnyilvánulni érzelmileg nehéz szituációban ...



ÖNISMERET

- *„Az asszertivitás számomra nemcsak egy kommunikációs technika, hanem szemlélet- és gondolkodásmód is egyben. Az asszertivitás számomra önazonosságot, hitelességet is jelent, továbbá együttműködést embertársainkkal.,” - Pintér Tamás*

Mit jelent az asszertív kommunikáció?

- **Az asszertív kommunikáció azt jelenti, hogy**

1. képesek vagyunk tisztán, határozottan, egyértelműen képviselni a saját érdekeinket, igényeinket,
2. képesek vagyunk meghallgatni, meghallani és megérteni a másik fél valódi érdekeit és igényeit,
3. kapcsolatot tudunk építeni embertársainkkal úgy, hogy az előző két pontot, tehát a tiszta érdekérvényesítést és az értő meghallgatást az adott helyzetnek megfelelően alkalmazzuk,
4. nehéz helyzetekben, érdekütközések esetén olyan megoldásokat keresünk, amelyekben mindkét fél nyertesnek érezheti magát.

Az asszertív kommunikáció és szemléletmód tehát

a tiszta és hatékony **önkifejezés** művészete,
a másik ember **meghallgatásának** művészete,
a másik emberhez **kapcsolódás** művészete,
a nyer-nyer helyzetek és az erőszakmentes **együttműködés** művészete



Az agresszív viselkedés



- Biztos te is találkozol olyan emberekkel, akik
 - gyakran keményen, agresszíven, kommunikálnak,
 - erőszakosan képviselik az érdekeiket, úthengerként lenyomják a többiek torkán a saját akaratukat.

Így sokszor el is érik, amit akarnak.
De csak rövid távon!

Hosszú távon általában megutálják őket, számos ellenséget szereznek, elvesztik a szövetségeseiket és sok stressz, veszekedés nehezíti az életüket.

Multinacionális vállalatoknál, kisvállalkozásoknál, vagy pároknál is számtalanszor tapasztalom, hogy gyakran csábító agresszíven viselkedni, mert aki agresszíven kommunikál, azt érezheti, hogy az történik, amit ő akar, de az esetek nagy százalékban ezáltal valójában többet veszít, mint amennyit nyer.

-

Alkalmazkodó viselkedés

- **Biztos** te is ismeresz olyan embereket, akik a legtöbb helyzetükben
 - alkalmazkodnak, feladják a saját akaratukat,
 - engedik, hogy a másik fél érje el, amit akar,
 - nem tudnak nemet mondani.Így sokszor népszerűek, szeretik őket a rugalmasságukért, ám gyakran előfordul, hogy legbelül, vagy másoknak így panaszkodnak: „kihasználnak engem”, „nem jut időm arra, ami nekem fontos lenne”.



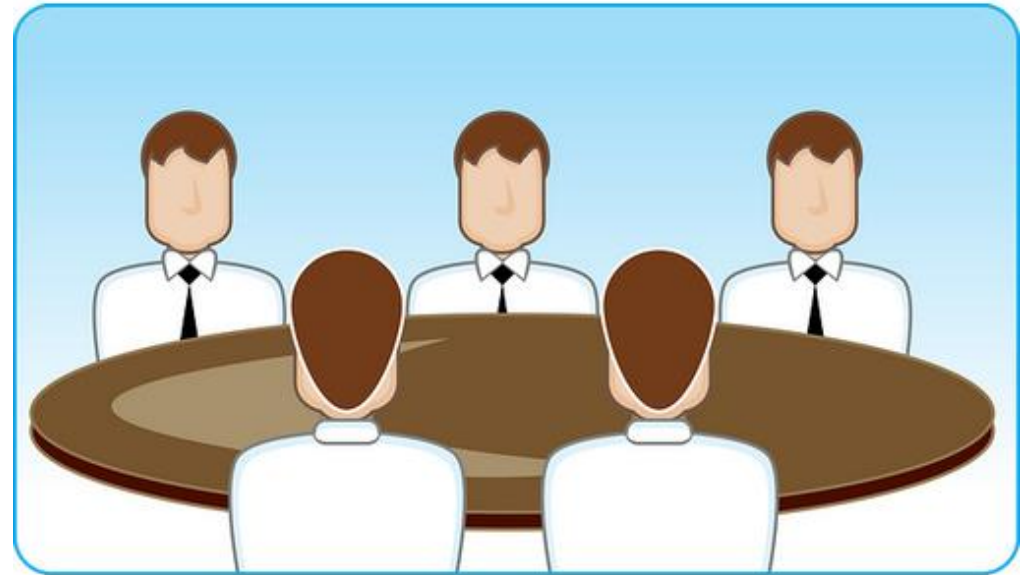
Asszertív viselkedés

- Az asszertív szemléletmódja ahhoz járul hozzá, hogy felismerjük: kapcsolatainkban, társas helyzeteinkben sokkal többször van nyer-nyer megoldás, mint ahogy gondoljuk.
- Az asszertív technikái pedig abban támogatnak minket, hogy keressük, és megtaláljuk ezeket a nyer-nyer megoldásokat, ezáltal élvezhetőbbé tegyük kapcsolatainkat és életünket.



Az asszertív kommunikáció alaplédszerei

- - Önismeret
- - Én-üzenet
- - Határok kijelölése
- - Értő-figyelem
- - Önérvényesítés mindenki javára



KÖSZÖNET

- Gabinak a lehetőségért,
- Az Erasmus+ programnak a továbbképzésért,
- Krisztinának és Angélának a szervezésért,
- Szász Ramónának az előadásokért
- Tanulótársaimnak a jó ötletekért!

