

Asertivita

Asertivita.

- Znamená zdravé a přiměřené sebeprosazení. Znamená to nejednat na úkor druhých, ale nenechat druhé jednat na náš úkor.
- Jde o jednání vyrovnaného, dospělého člověka, který je si vědom své ceny, ale i ceny ostatních lidí.
- Je to jednání slušné, nepodlézavé, nenapadající.
- Existují základní asertivní práva a dovednosti.

Asertivní práva.

1. Máš právo sám posuzovat své jednání, chování, myšlenky a emoce a být za jejich důsledky zodpovědný.
2. Máš právo nenabízet žádné výmluvy či omluvy ospravedlňující tvé chování.
3. Máš právo posoudit zda a nakolik jsi odpovědný za řešení problémů ostatních lidí.
4. Máš právo změnit svůj názor.
5. Máš právo dělat chyby a být za ně zodpovědný
6. Máš právo říci „Já nevím“.
7. Máš právo být nezávislý na dobré vůli ostatních.
8. Máš právo dělat nelogická rozhodnutí.
9. Máš právo říci „Já ti nerozumám“.
10. Máš právo říci „je mi to jedno“
11. Máš právo rozhodnout se, zda budeš jednat asertivně nebo ne.

Základní asertivní dovednosti.

- Pokažená gramofonová deska
- Otevřené dveře
- Sebeotevření.
- Volné informace
- Negativní aserce
- Negativní dotazování
- Přijatelný kompromis.

Zásady účinného jednání.

- Při podávání informace buďte přímí, popisní, neradťe, neovlivňujte příjemce.
- Při vyjadřování vlastního názoru se držte svých práv, hlase se k němu užití zájmena JÁ.
- Při vyjadřování svých přání a potřeb se zaměřte na to, co chcete a očekáváte. Vyzvěte k odpovědi, nesnižujte sebe sama.
- Při sdělování pocitů řekněte jaké pocity máte a hlase se k nim zájmene JÁ.
- Říkejte ano a ne, vyjádřete jasné stanovisko, buďte pevní.
- Při kritice buďte konkrétní, popište o co jde a uveďte příklady. Stejně při pochvale.
- Při vyhledávání informací vyžadujte data, nehodnoťte.
- Dejte najevo, že posloucháte, co vám druzí říkají, ale hned nehodnoťte.
- Svou schopnost empatie dejte najevo uznání pocitů druhého.
- Při přijímání kritiky nereagujte emocionálně. Dotazujte se, zeptejte se na příklady, chybu uznejte.
- Pochvalu přijímejte bez výhrad, potvrďte příjem.
- Buďte schopni změnit svůj názor po didkusi, soustřeďte se na podstatné. O slávu se podělte.