

## Asertywność - czym właściwie jest?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 24, listopad 2012 23:00

Rafał Rudka

Odsłony: 4737

---

Asertywność, a właściwie zachowanie asertywne, to umiejętność otwartego wyrażania swoich myśli, uczuć, poglądów, preferencji czy wyznawanych wartości, któremu nie towarzyszy poczucie dyskomfortu czy obawa przed krytyką ze strony współ rozmówców. Jednocześnie pozwala zachować szacunek dla innych, mimo że mają oni odmienne zdanie w jakichś kwestiach. W sytuacji konfliktowej umożliwia osiągnięcie kompromisu bez utraty własnej godności czy rezygnacji z wyznawania pewnych wartości. Asertywność to zdolność do mówienia „NIE” bez wyrzutów sumienia, złości czy lęku.

Warto wiedzieć:

W psychologii asertywność oznacza posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednio wyrażanie emocji i postaw w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także ochrona własnych praw w różnych sytuacjach.

Asertywność to:

- umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy,
- umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nie raniący innych,
- umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał,
- autentyczność,
- elastyczność zachowania,
- świadomość siebie (wad, zalet, opinii),
- wrażliwość na innych ludzi,
- stanowczość.

Zastanów się:

- Czy masz jasno określony cel?
- Czy potrafisz kontrolować własne emocje?
- Czy potrafisz bezpośrednio wyrażać swoje zdanie?
- Czy potrafisz odmawiać?
- Czy potrafisz przyjmować krytykę?
- Czy łatwo można Tobą manipulować?
- Czy poddajesz się naciskom emocjonalnym innych osób?

Jeżeli nie masz wykształconych zachowań asertywnych – nie martw się...

Asertywność jest cechą nabytą, co oznacza, że można się jej uczyć niezależnie od wieku. Masz prawo domagać się swoich praw, stawać w obronie czyichś, a przy tym nie obrażać ani nie ograniczać praw innych osób.

Herbert Fensterheim (specjalista ds. public relations) sformułował pięć podstawowych praw, jakie należą się każdej osobie:

1. Masz prawo do robienia tego, co chcesz – dopóki nie rani to kogoś innego.
2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie – nawet jeśli rani to kogoś innego — dopóki Twoje intencje nie są agresywne, lecz asertywne.
3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich prośb – dopóki uznajesz, że druga osoba ma prawo odmówić.

## Asertywność - czym właściwie jest?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: sobota, 24, listopad 2012 23:00

Rafał Rudka

Odsłony: 4737

---

4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania i wyjaśnienia problemu z drugą osobą.
5. Masz prawo do korzystania ze swoich praw. Jeśli z nich nie korzystasz, to godzisz się na odebranie ich sobie.

Asertywność nie oznacza ignorowania emocji i dążeń innych ludzi, lecz raczej zdolność do realizacji założonych celów mimo negatywnych nacisków otoczenia, racjonalną dbałość o własne interesy z uwzględnieniem interesów innych.

*Źródło: Zarządzanie relacjami z klientem. Zarządzanie zasobami ludzkimi, FRDL, Warszawa 2011*