

ASERTYWNOŚĆ

MYŚLĘ - NIE

MÓWIĘ - NIE

ASERTYWNOŚĆ - jest to umiejętność egzekwowania, tego co się nam należy bez naruszania praw innych ludzi. Osoba asertywna dobrze radzi sobie w życiu ponieważ:

- zna własną wartość i swoje prawa, a poza tym szanuje prawa innych
- nie obawia się wyrażać swojego zdania i potrafi go bronić
- jest świadoma swoich emocji
- jest empatyczna
- jest stanowczy
- mówi o sobie dobrze
- potrafi odmówić komuś czegoś
- reaguje na trudne sprawy
- umie przyjmować zarówno pochwałę, jak i krytykę
- nie ma problemu z odmawianiem - potrafi powiedzieć NIE



PRAWA ASERTYWNOŚCI - KAŻDY Z NAS MA PRAWO DO:

- prosić o to, czego chce - co nie oznacza, że musi to dostać;
- wyrażać swoje zdanie, uczucia i emocje - asertywnie, czyli adekwatnie do sytuacji;
- nie być dyskryminowanym;
- samodzielnie podejmować decyzje i ponosić ich konsekwencje;
- decydować, czy chce się angażować w cudze problemy - nie musi stale poświęcać się dla innych;
- popełniać błędy i uczyć się na nich bez poczucia winy;
- dostawać to, za co płaci - gdy coś kupuje czy korzysta z usług;
- zmieniać swoje decyzje - rozwijamy się i nie musimy zawsze być tego samego zdania;
- do prywatności;
- odnieść sukces - nie należy pomniejszać swoich osiągnięć, tylko cieszyć się nimi.

PAMIĘTAJ - MASZ WYBÓR

