



UŽU MDM

SPOZNAJMO ASERTIVNOST

datum: _____

KOMUNIKACIJA = vsebina + način sporočanja/sporazumevanja

- agresivno
- pasivno
- manipulativno
- asertivno

ASERTIVNOST – “srednja pot” (ne ponižnost, ne nasilnost)

- sposobnost postaviti se zase, zagovarjati lastno mnenje in svoje pravice
- brez nasilja, s spoštljivim odnosom do drugačnosti, spoštovanje drugega in njegove svobode
- varovanje sebe, lastnih vrednot in dostojanstva
- delovanje v svoje dobro brez škode drugega!

PONIŽEN/PASIVEN	ASERTIVEN	AGRESIVEN
Govor je tih in plašen	Glasi in miren govor	Govor je kričeč, hiter
Nejasno izražanje, jecljanje	Jasno in razumljivo izražanje	Zahteve z žuganjem, prekrizane roke
Pogled v tla, skromne geste, sključena drža	Pogled uprt v oči, sproščenost	Predrzen pogled z viška, sunkovite geste
Živčnost, nemir	umirjenost	Razburjenost in ihtavost
Zardevanje, zadrega, potne roke	Sproščen nasmeh	Trda in toga drža, neizprosost
Pretirana skromnost	Primerna samozavest	Nastopaštvo
Izmikanje dotiku	Primerno čvrsto rokovanje	Pokroviteljsko trepljanje
Vzbuja nezaupanje	Vzbuja zaupanje	Vzbuja strah

OSNOVNI KORAKI ASERTIVNOSTI:

- 1) Aktivno poslušam sogovornika in mu pokažem, da ga slišim in razumem kaj govori.
- 2) Povem mu, kaj o tem mislim ali občutim.
- 3) Povem, kaj želim, da se zgodi.

POGOJI ZA RAZVOJ ASERTIVNOSTI:

- poznavanje in sprejemanje samega sebe
- sprejemanje drugega
- sprejemanje mnenj drugega (tudi kritike)
- pristnost
- zavedanje se težav in tveganj

PRAVICE IN DOLŽNOSTI PRI KOMUNICIRANJU

NEKAJ TEHNIK ASERTIVNEGA VEDENJA:

- 1) AKTIVNO POSLUŠANJE
- 2) ZNAM REČI “NE”
- 3) TEHNIKA “POKVARJENE PLOŠČE”
- 4) IZVEDLJIV KOMPROMIS
- 5) ZAMEGLITEV
- 6) IZPOVED (NEGATIVNIH) OBČUTKOV