

L'ASSERTIVITAT DIA A DIA

L'assertivitat és un concepte lligat a la intel·ligència emocional i consisteix a exposar opinions de manera respectuosa__ és a dir__ comunicar allò que volem de manera honesta sense que ningú se senti ofès o atacat__ És una manera de reaccionar davant els conflictes de manera efectiva__

En el nostre dia a dia utilitzem algunes frases que no són gens assertives__ sobretot quan estem enfadats o alguna cosa ens molesta__ A continuació et posem 5 exemples de comentaris no assertius i com els podem convertir en assertius__

1. **Sempre fas el mateix_ N'estic fart/a_** Últimament tens una actitud que no em fa sentir gaire còmode __ En podem parlar__
2. **Mai em tens en compte_** M'agradaria que pensessis una mica més en mi__ ja que de vegades em sento exclòs/a
3. **Sempre s'ha de fer el que tu vols _** A mi m'agradaria fer alguna cosa diferent__ Et sembla bé que arribem a un acord__
4. **Ho fas tot malament_** M'he adonat que últimament fas alguns errors en treballs que fem junts__ vols que ho mirem__
5. **Ets un mandrós_ Podries esforçar-te més_** Veig que no estàs podent fer tot el que t'he demanat__ Necessites ajuda__

Assertivitat

Has entès el concepte d'assertivitat?



Com el definiries?

Creus que tu ets una persona assertiva?