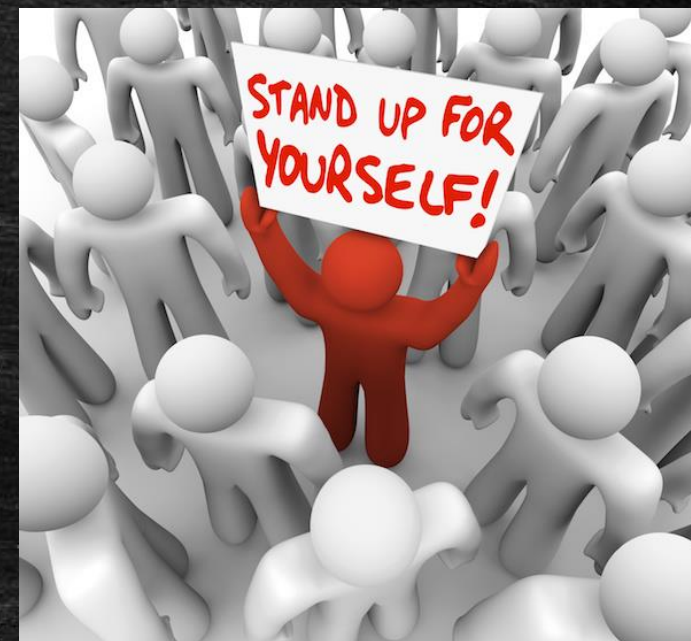


Asertivna komunikacija

Zastupam sebe, poštujem tebe.

Aneta Lončar

***Aertivna ili samopouzdana komunikacija** je stil komunikacije koji nam omogućava da izražavamo svoje misli, osjećanja i stavove bez težnje ka dominaciji, ponižavanju ili degradiranju druge osobe.



Značaj asertivnosti

- povećava samopouzdanje i samopoštovanje;
- pomaže nam da vjerujemo u vlastitu mogućnost odlučivanja;
- povećava šanse da dobijemo ono što želimo;
- utiče na razvoj kvalitetnih odnosa punih uvažavanja i razumijevanja;
- pomaže da lakše i bolje rješavamo konflikte u životu i odnosima;
- utiče na to da nas drugi ljudi više poštuju;
- pomaže nam da budemo ono što jesmo;

ASERTIVNO

ja pobjeđujem - ti pobjeđuješ

PASIVNO - AGRESIVNO

ja gubim - ti gubiš

STILOVI
KOMUNIKACIJE

AGRESIVNO

ja pobjeđujem - ti gubiš

PASIVNO

ja gubim - ti pobjeđuješ



- **Agresivan stil komunikacije:**

„Tvoja osjećanja nisu važna.“

- težnja ka moći, dominaciji, agresiji;
- nametanje svojih prava i potreba;

- **Pasivan stil komunikacije:**

„Ti si važniji od mene.“

- zauzimanje inferiorne i pasivne pozicije;

- **Pasivno-agresivan stil komunikacije:**

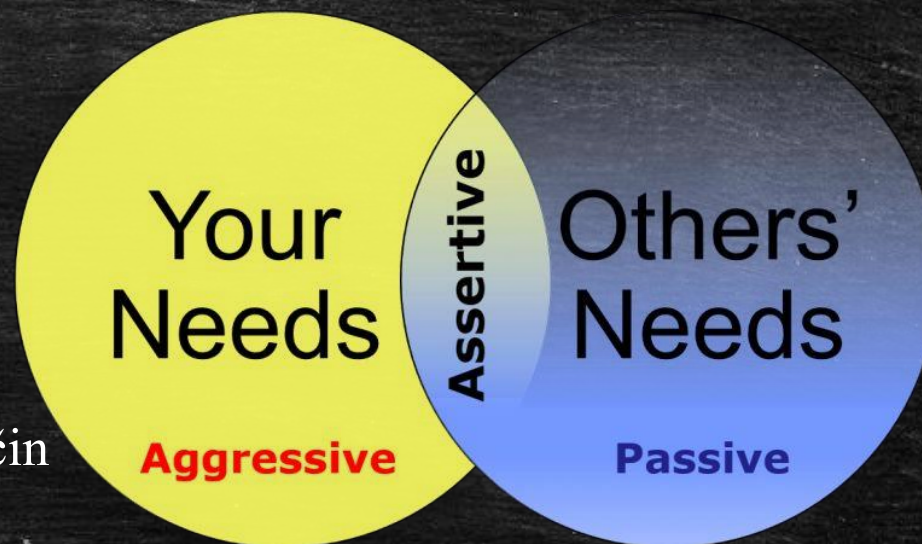
- agresivnost prekrivena maskom;



- **Asertivan stil komunikacije:**

*Asertivna osoba:

- poštuje mišljenja i stavove drugih osoba, ali ne mora nužno da se slaže sa njima.
- zalaže se za svoja prava i potrebe i na taj način pozitivno utiče na samopouzdanje.



Prepreke u razvijanju asertivnosti:

STRAH...

- ...od odbacivanja.
- ...da nas drugi neće voljeti.
- ...da ćemo ostaviti loš utisak.
- ...da ćemo biti ismijani.
- ...od osjećaja krivice.
- ...od emocija.

Nedostatak svijesti o tome da imamo **asertivna prava**;



Asertivna prava

Imaš pravo...

...da se ne pravdaš drugima.

...na sopstveni izbor.

...da se predomisliš.

...da praviš greške i budeš odgovoran za njih.

...da budeš nelogičan pri donošenju odluka.

...da se naljutiš na nekog koga voliš.

...da kažeš: „Ne znam“, „Ne razumijem“, „Ne interesuje me“.

IMAŠ PRAVO DA KAŽEŠ „NE“