

Asertivitatea

Asertivitatea include încrederea în propria persoană și credința că opiniile și sentimentele tale sunt la fel de valoroase ca ale oricui și că ai dreptul să le exprimi. Asertivitatea nu înseamnă că primești întotdeauna ceea ce vrei. În

schimb, poate însemna ajungerea la un compromis.

A fi asertiv înseamnă a-ți apăra drepturile fără a deveni agresiv.

Înseamnă că ești capabil să accepți criticile constructive și să gestionezi criticile nejustificate. Este recunoașterea faptului că ai dreptul să faci greșeli.

Cineva cine este asertiv este capabil să-i aprecieze pe cei din jur fără a simți că astfel se depreciază pe sine. Sunt capabili să accepte laude oneste și să nu caute motive ascunse sau să le respingă ca fiind false. Asertivitatea înseamnă a comunica clar și cu încredere.

Comportamentele non-assertive tind să fie pasive, agresive sau manipulative.

- Pasivitatea presupune a da întâietate altor oameni, nevoilor acestora, dorințelor, opiniilor și sentimentelor lor.
- Agresivitatea înseamnă încălcarea limitelor altor oameni. Poate include a lua decizii în numele altora sau a fi agresiv verbal.
- Comportamentele manipulative includ acțiuni care au scopul de a încerca să faci pe altcineva să se simtă "rău" în legătură cu ceva sau să se simtă vinovat.

Acestea sunt tipuri de comportamente, nu de oameni.