

Kierunek: Technik bezpieczeństwa i higieny pracy, Pracownia Komunikacji interpersonalnej,
nauczyciel: Agata Zapała

III BLOK

1. Blok tematyczny: zachowania i reakcje asertywne.

2. 1) Zachowania asertywne

3. Treści do przeczytania:

Zachowania asertywne

- sprzyjają zachowaniu równości w relacjach międzyludzkich, umożliwiając ludziom działanie w ich najlepszym interesie, obronę własnego stanowiska bez nadmiernego lęku, swobodne i szczere wyrażanie uczuć i korzystanie z własnych praw, bez naruszania praw innych ludzi.

10 cech asertywnego zachowania:

1. Umożliwia autoekspresję.
2. Cechuje się respektowaniem praw innych osób.
3. Jest uczciwe.
4. Jest bezpośrednie i stanowcze.
5. Pozwala każdej ze stron osiągnąć korzyści.
6. Jest werbalne: uczucia, prawa, fakty, opinie, żądania, granice.
7. Jest niewerbalne: kontakt wzrokowy, głos, postawa, wyraz twarzy, gesty, dystans, wycucie czasu, płynność, słuchanie itp.
8. Jest adekwatne do osoby i sytuacji, nie będąc uniwersalnym.
9. Jest odpowiedzialne społecznie.
10. Jest wyuczone a nie wrodzone.

Warunki asertywności:

1. Dawanie innym ludziom tych samych praw co sobie.
2. Dbłość o zwięzłość i precyzję wypowiedzi.
3. Stosowanie komunikatów „JA”.

4. Przyjazna i zdecydowana mowa ciała.
5. Spójność mowy ciała ze słowami.
6. Naturalne zachowanie się, bez „maski” i udawania.
7. Uprzejmość.

4. Zadania do samodzielnego opracowania:

- 1) Proszę wymienić główne zasady asertywności.
- 2) Proszę wymienić przyczyny powodujące, że zachowania asertywne mogą stanowić trudność.