



Komunikácia





Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]



MINISTERSTVO
INVESTÍCIÍ, REGIONÁLNEHO ROZVOJA
A INFORMATIZÁCIE
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Asertívna komunikácia

6 blok



ASERTÍVNA KOMUNIKÁCIA



Typy správania

PASÍVNE	AGRESÍVNE	ASERTÍVNE
Máš pravdu	Ja mám pravdu!	Takto vidím situáciu. Čo ty nato?
Vyhnúť sa konfliktu	Dosiahnuť to, čo chcem za každú cenu !	Otvorená komunikácia a vzájomný rešpekt.
Znížené sebarešpektovanie. Potlačovanie vlastných potrieb. V podstatných veciach nedosahuje pokrok.	Pochybené sebarešpektovanie, Krátkodobé víťazstvá, vytvorené nepriateľstvá.	Udržanie a budovanie rešpektu i sebarešpektu, dosiahnutie cieľov, dobré vzťahy s druhými ľuďmi.



Agresivita

- presadzovanie seba na úkor iných
- ponižovanie ostatných, kázanie, výčitky, moralizovanie
- neschopnosť priznať si chybu
- zamieňanie úprimnosti s útočnosťou
- často ako dôsledok kompenzácie komplexov
- hrubé slová, krik, moralizovanie, sarkazmus, irónia, značkovanie, významné mlčanie





Pasivita

- bezbrannosť voči požiadavkám druhých
- nedostatok sebaistoty, ustupovanie, vyhýbanie sa konfliktným a napätým situáciám, výmene názorov
- neustále ospravedlňovanie sa, nadmerná snaživosť (len aby ma niekto nekritizoval)
- pocit, že je využívaný a aj reálne využívanie
- niekedy aj vybitie zlosti na niekom ešte slabšom



PLÁN [OBNOVY]



Manipulácia

- snaha nepriamo dostať druhého tam, kam chcem ja – väčšinou prostredníctvom vzbudením pocitov viny
- manipulácia ja často vlastná ako pasívnym tak aj agresívnym jedincom
- cieľom je víťazstvo, nie spolupráca
- egoizmus, presvedčenie, že druhým sa nedá dôverovať





Asertivita

- plná zodpovednosť za svoje správanie a jeho dôsledky
- vyhýbanie sa agresii a manipulácii
- priama, otvorená komunikácia, vyjadrenie pocitov, zámerov
- schopnosť priznať si chybu
- schopnosť počúvať, robiť kompromisy, spolupracovať
- spätná väzba

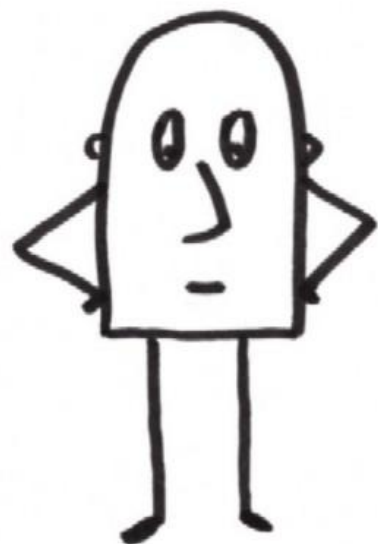


PLÁN [OBNOVY]





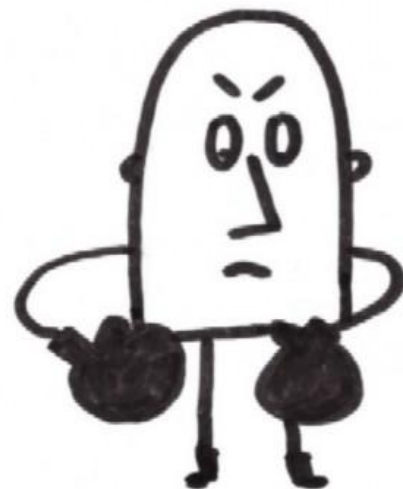
PASIVNÍ



ASERTIVNÍ



AGRESIVNÍ



PASIVNĚ
-AGRESIVNÍ

**K medziľudským vzťahom môžete pristupovať
tromi rôznymi spôsobmi.
Prvý je myslieť na seba a druhých tvrdo porážať.
Druhý – je stavať druhých vždy vyššie než seba...
Zlatou strednou cestou je tretí prístup:
Seba klásť na prvé miesto, ale brať ohľad aj na druhých.**

Joseph Wolpe



Asertívne práva

1. Máte právo sám posudzovať svoje správanie, myšlienky, emócie a nieš' za ne aj ich následky sám zodpovednosť.
2. Máte právo neposkytovať žiadne výhovorky ospravedlňujúce vaše správanie.
3. Máte právo sám posúdiť, či a nakoľko ste zodpovedný za problémy druhých ľudí.
4. Máte právo zmeniť svoj názor.
5. Máte právo robiť chyby a byť za ne zodpovedný.
6. Máte právo povedať „ja neviem“.
7. Máte právo byť nezávislým na dobrej vôli ostatných.
8. Máte právo robiť nelogické rozhodnutia.
9. Máte právo povedať „ja ti nerozumiem“.
10. Máte právo povedať „je mi to jedno“.



PLÁN [OBNOVY]

