



## Asertivitatea noastra cea de toate zilele:

### Ce inseamna si la ce foloseste dincolo de trend?

Suntem siguri ca si tu ai auzit de **asertivitate**. Poate ca si folosesti acest termen...Si nu e de mirare. Acest cuvint a devenit unul dintre cele mai utilizate. Fie ca explicatie, fie ca "diagnostic", caracterizare, concluzie, s.a.m.d.

Insa, ca multe alte cuvinte si concepte relativ noi intrate in limbajul nostru comun, si asertivitatea a patruns fara sa fie foarte bine...elucidata.

*Mai concret, si fara suparare, speram noi, multi o folosesc, insa putin stiu sa o plaseze in contextul corect. Ca de altfel, daca vreti o comparatie, termenul de "locatie" spre exemplu.*

*Suntem plini de locatii, cerem locatia, indicam locatia, insa prea putin ne mai batem capul sa ne gandim de unde a pornit aceasta tendinta lingvistica si cam ce inseamna mai precis locatia si in ce context se foloseste ea corect si concret.*

Ca sa lamurim si sa ne lamurim, in asa fel incat sa nu mai fie atat de plin de asertivitate si asertivi si acolo unde nu este cazul, haideti sa lamurim pe scurt ce este asertivitatea si la ce foloseste ea?

In primul si in primul rand, sa scapam de ideea cum ca asertivitatea ar fi sinonima sau apropiata agresivitatii. Sunt trei tipuri generale de personalitate, iar acestea sunt:

**1. agresiva**- acest tip considera ca trebuie sa-si croiasca drumul prin altii pentru a ajunge in varf si tinde sa fie genul de hartuitor al celorlalti

**2. pasiva**- acest tip tinde sa spuna "da" cand, de fapt, si doreste sa spuna "nu" si traieste sentimente de frustrare si furie pentru ca nu isi spune punctul de vedere

**3. asertiva**- se considera ca este tipul cel mai de dorit al personalitatii. Vorbim aici de curaj, hotarare si indrazneala in a-ti prezenta si sustine convingerile si valorile.

Poate fi de-a dreptul infricosator si de neluat in calcul la inceput sa adopti o atitudine asertiva, insa este cea mai buna cale. Pentru tine si pentru ceilalti.

Iata principalele avantaje:

- daca ai facut parte pana acum din tipul pasiv, nu va fi usor sa faci schimbarea, insa, odata adoptata, aceasta te va scoata din zona permanenta de disconfort, iti va creste increderea in sine si stima de sine si, ca efect, te va repositiona complet diferit, insa net superior ca efect benefic atat in viata personala, cat si cea profesionala
- te va ajuta sa elimini acele obiceiuri daunatoare. Suntem, ca vrem sau nu sa recunoastem, niste

fiinte ale obiceiurilor, iar obiceiurile au unul dintre cele mai mari efecte asupra a tot ceea ce facem si inseamna. Ca atare, nu este altceva decat un proces de invatare fata de care avem nevoie sa fim deschisi, invatand sa deconstructuram vechiul obicei si sa ne formam altul bun care il va inlocui

- **asertivitatea** este considerata a fi acel echilibru dintre agresivitate si pasivitate, formeaza caracterul de care avem nevoie pentru a ne propulsa acolo unde ne dorim cu incredere si respect fata de noi insine si din partea celorlalti
- scade considerabil nivelul de stres si anxietate
- imbunatateste si dezvolta abilitatile de managementul timpului, ajutandu-te sa beneficiezi de timp liber pe care sa il petreci exact asa cum simti si ai nevoie
- iti ofera o imagine pozitiva asupra propriei persoane
- daca ai un tip de personalitate negativa, vei vedea brusc cum oamenii nu se mai feresc de tine, ci, dimpotriva, te vor dori alaturi, iar relatiile tale, la toate nivelurile, se vor schimba fundamental in bine
- iti creste capacitatea de a raspunde si gestiona provocarile

Si, da, din nou, indiferent de statutul profesional pe care il ai, **a fi asertiv** poate fi infricosator. Cum iti sustii ideile in fata sefului fara ca acesta sa fie deranjat? Cum ii spui clientului ceva care nu este tocmai pe placul lui, dar este adevarat? Cum poti fi asertiv cu echipa ta in asa fel incat sa o motivezi, sa o sustii si sa ajuti, creand bune relatii si o comunicare cu adevarat eficienta?

**Iata cateva sugestii:**

- **cere-ti scuze numai atunci cand este nevoie**- daca ceva este gresit, nu iti asuma vina apriori chiar daca nu iti apartine, ceea ce, de exemplu, cei cu personalitate pasiva fac mai tot timpul, in timp ce, la extrem, cei agresivi nu fac niciodata, declarand mereu ca vina apartine celorlalti, numai lor nu

- **fi clar si concis in comunicare**- daca ai nevoie de ceva, fii clar in privinta nevoii tale si prezinta-ti motivele pentru acea nevoie fara sa iti ceri scuze pentru nevoia ta sau, dimpotriva, fara sa ii acuzi pe ceilalti ca nu ti-au anticipat nevoia si ca sunt obligati sa o satisfaca indiferent de motive
- **cere respect**- valorezi la fel de mult ca oricine altcineva, de aceea, respectul fata de tine este la fel de necesar ca si respectul pe care il arati celorlalti
- **exerseaza comunicarea si conversatiile**- invatarea este un proces repetitiv, asa ca nu te simti prost sa exersezi modul in care te adresezi si comunicii. Un bun instrument in acest sens este oglinda, acolo unde iti poti studia si limbajul corpului si expresiile faciale in asa fel incat acestea sa fie in acord cu mesajul pe care il comunicii.

Nimic nu se invata si nu se formeaza intr-o singura zi. Asertivitatea este si ea o abilitate care se invata si se dezvolta in timp. Iar, daca ai nevoie de suport, poti beneficia de [cursurile si programele CODECS](#) pe care ti le punem la dispozitie in acest sens.

Pana data viitoare, te rugam sa ne impartasesti ce ti se pare cel mai dificil atunci cand vine vorba de asertivitate?