

תרגיל מספר 6

אסרטיביות

הגדרה: היכולת לבטא את עצמך וזכויותך מבלי לשלול את זכותו של האחר ומבלי לחוש אשמה.

ארבע מטרות לאסרטיביות:

- לשמור על כבודך וכבוד הזולת
- לאפשר קיום ערוצי תקשורת פתוחים
- להשיג מטרות
- לפתח משאבים אנושיים

ערכי אסרטיביות:

- מודעות עצמית- ידיעת המטרות שלך, ההתנהגות שלך והסיבות להן
- קבלה עצמית-ראיה עצמית חיובית בהתחשב במגבלותיך האישיות
- יושר-היכולת לבטא במילים ובהתנהגות מילולית וגופנית מחשבות, רגשות וכוונות
- אמפתיה-הבנה וקבלה של רגשות והתנסויות הזולת כלגיטימיות מנקודת מבטו
- אחריות-קבלת בעלות על המחשבות שלך, הדרכים, הציפיות, הרצונות, ותוצאותיהם.
- הדדיות-קבלת "האיש ממול" כשווה והפגנת נכונות לנהל משא ומתן ולהגיע לשיתוף
-

כלים להשגת אסרטיביות:

- גבולות
- ישירות
- הפנמה אמיתית של זכויות
- תקשורת על רצף
- התנהגות נבחרת

טכניקות מומלצות להתנהגות אסרטיבית

- הצהרות אישיות-אני חושב ש...אני מאוכזב כי...
• הצהרות על הצד השני-אני חושב שעמדתך...אתה הוא זה שאמר...
- שימוש במינוח "אנחנו"-אנחנו עומדים בפני...כולנו רוצים ש...
• טכניקת "התקליט השבור"-חזרה על עמדתך שוב ושוב ללא סטייה
- הדדיות-יצירת שילוב בין הצרכים שלך ובין הצרכים של האחר
- התעלמות מביקורת כרונית-התמקדות בתוצאות תוך ויתור על קונפליקטים