

АСЕРТИВЕН ОТКАЗ НА ПРАКТИКА

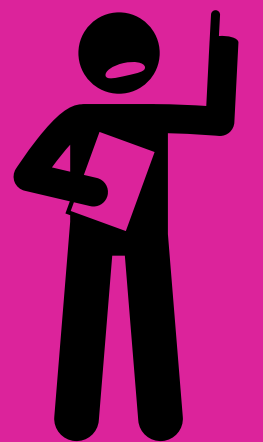
Асертивност: какво означава това?

Асертивността е стил на комуникация и поведение, който включва изразяване на вашите мисли, чувства и нужди по ясен, уверен и уважителен начин както към себе си, така и към другите. Асертивният човек умело изразява мнението си, умее да защитава своите права и граници и в същото време зачита правата и границите на другите.



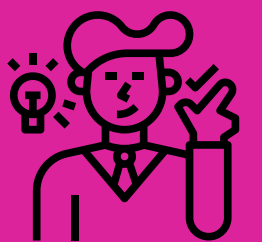
Ето някои ключови характеристики на асертивността:

- Себеизразяване: Асертивният човек смело изразява своите мнения, нужди и чувства и не се страхува да бъде автентичен и честен в комуникацията си;
- Зачитане на границите: Асертивният човек разбира, че има право да има свои собствени граници и уважава границите и на другите. Може ясно да изрази, когато нещо го притеснява или надхвърля неговите граници;



Ето някои ключови характеристики на асертивността:

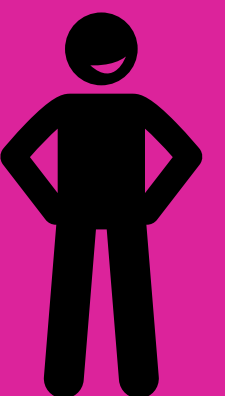
- Увереност: Асертивният човек има чувство за собствено достойнство и самоувереност. Умее твърдо и спокойно да защитава своите убеждения и решения;
- Изслушване и емпатия: Асертивността не означава само да изразявате себе си, но и да можете да изслушвате другите и да показвате емпатия. Асертивният човек е способен активно да изслушва и да оценява гледните точки на другите хора;



Ето някои ключови характеристики на асертивността:

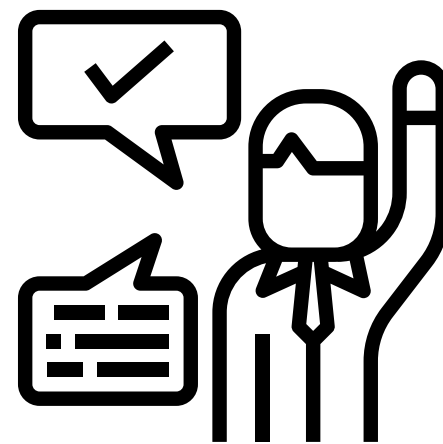
- Разрешаване на конфликти: Асертивността помага за конструктивно разрешаване на конфликти. Асертивният човек е в състояние да изрази своите нужди и да изслуша нуждите на отсрещната страна, опитвайки се да намери компромис или печалба.

Асертивността е важно социално умение, което ви позволява да изградите здрави взаимоотношения, да изразявате себе си ефективно и да поддържате баланс между собствените си нужди и нуждите на другите. Освен това е ключова част от справянето със стреса и конфликтите.



Асертивността е ключов елемент при справянето със стреса и конфликтите. Ето защо:

- Изразяване на нужди и ограничения: Асертивният човек е в състояние ясно да изрази своите нужди, граници и граници. Благодарение на това той избягва натрупването на ненужен стрес, произтичащ от неспособността да каже „не“ или постоянното съгласие с неща, които са по силите му. Изразяването на вашите ограничения ви позволява да запазите баланса си и да избегнете претоварване.
- Ефективно решаване на проблеми: Асертивният човек има способността да разрешава ефективно конфликти и да преговаря конструктивно. Благодарение на способността да изразява своите нужди и да изслушва отсрещната страна, той може да постигне компромис или да намери решение, което да удовлетворява и двете страни. Това намалява напрежението и стреса, свързани с конфликта.



- Изграждане на здрави взаимоотношения: Асертивността помага за изграждането на здрави междуличностни отношения. Да можеш да изразяваш себе си по уважителен начин, докато слушаш и уважаваш другите, създава атмосфера на взаимно уважение и разбиране. Това помага за намаляване на стреса и създаване на положителна среда.
- Справяне със стреса по подходящ начин: Асертивността ви позволява да изразявате своите емоции и нужди от стрес по конструктивен начин. Асертивният човек може да поиска помощ, да изрази притесненията си или да постави граници, което може да намали чувството на претоварване и да ви помогне да се справите ефективно със стреса.



**Асертивният отказ
е способността да
заявите позицията
си и да отхвърлите
предложения или
искания по
любезен, но твърд
начин.**



На практика асертивният отказ може да изглежда така:



Изразете своето разбиране:
Когато започнете отказ,
потвърдете, че сте разбрали
искането или предложението.
Може да кажете нещо като:
„Разбирам, че имате нужда от
помощ за проект/организация/
събитие.“

На практика асертивният отказ може да изглежда така:



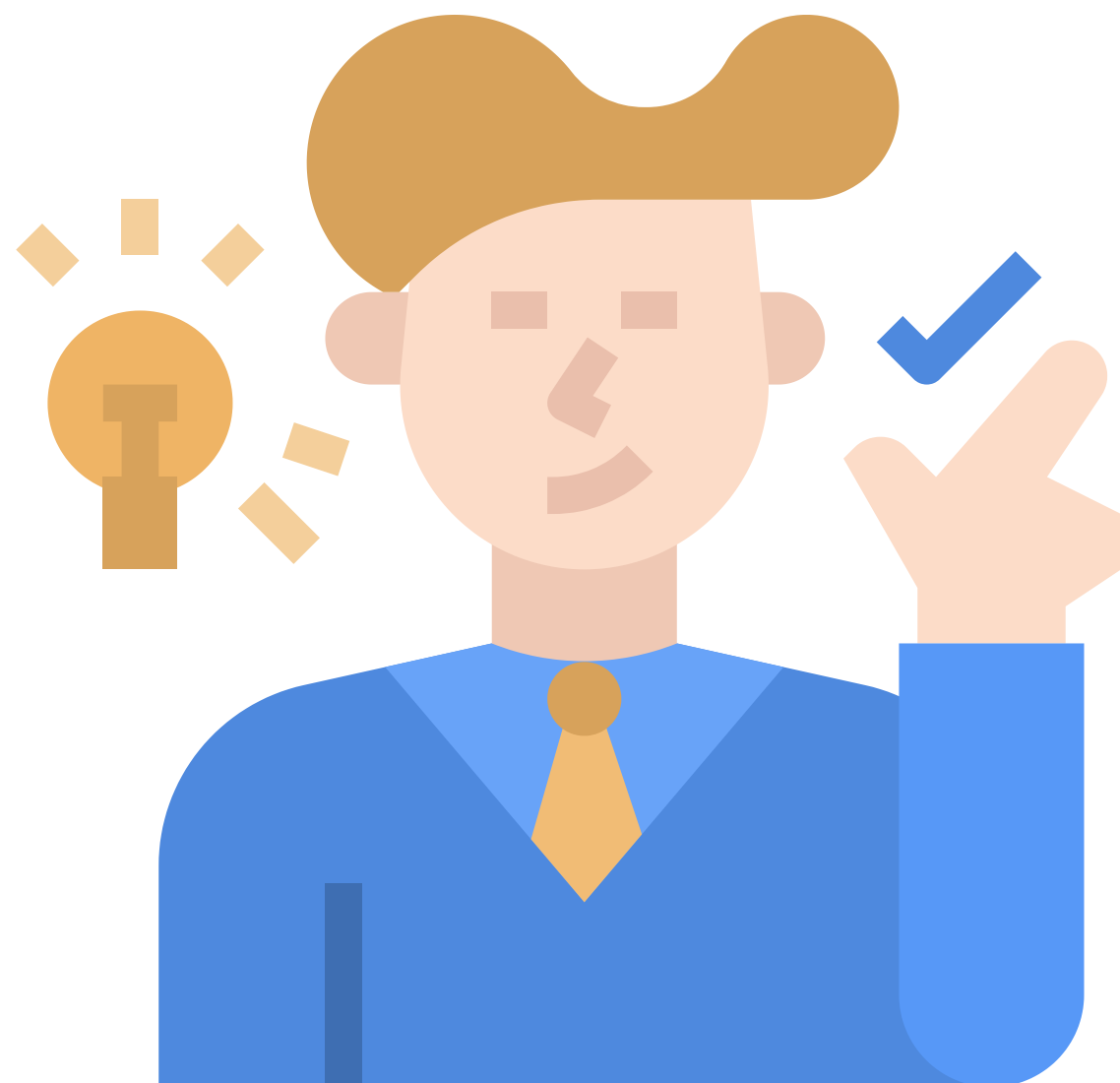
Изложете позицията си: След това изяснете позицията си и кажете, че не можете да изпълните искането или да приемете предложението. Например: „Въпреки това съм твърде зает/ангажиран, за да правя това точно сега.“

На практика асертивният отказ може да изглежда така:



Посочете причина: Ако смятате, че е подходящо, можете да дадете кратка причина защо не можете да приемете заявката. Например „Вече имам пълно натоварване с други задачи“ или „Вече имам други ангажменти в този момент“.

На практика асертивният отказ може да изглежда така:



Предложете алтернатива: Ако можете, предложете алтернативна подкрепа или предложение. Може да кажете нещо като: „Но мога да ви насоча към друг човек, който може да помогне с този въпрос“ или „Може би можем да намерим друго решение, което отговаря по-добре на настоящите ми възможности“.

На практика асертивният отказ може да изглежда така:



Останете учтиви и настоятелни:
Важно е да останете учтиви и спокойни, когато казвате „не“. Не забравяйте, че имате право да изразите границите си и не е нужно да обяснявате или обосновавате решението си.

Пример:

Лице: „Можете ли да ми помогнете с проект?“

Вие: „Разбирам, че имате нужда от помощ. Въпреки това съм твърде зает, за да го направя в момента. Вече съм напълно зареден с други задачи. Мога ли да ви помогна по друг начин или да ви насоча към някой друг, който може да ви помогне? "

Не забравяйте, че асертивният отказ изисква практика. Колкото повече практикувате, толкова по-добре ще изразявате своите граници и поддържате здравословен баланс между вашите отговорности и нуждите на другите.



Благодаря за Вниманието.

Повече информация за проекта на сайта:

<https://kreatywnidlabiznesu.pl/develop-your-creativity/>

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.