

ASERTYWNE ODMAWIANIE W PRAKTYCE

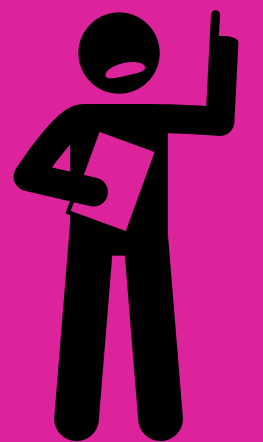
Asertywność: co to znaczy?

Asertywność jest stylem komunikacji i zachowania, który obejmuje wyrażanie swoich myśli, uczuć i potrzeb w sposób jasny, pewny siebie i szanujący zarówno samego siebie, jak i innych. Osoba asertywna umiejętnie wyraża swoje zdanie, potrafi bronić swoich praw i granic, a jednocześnie szanuje prawa i granice innych.



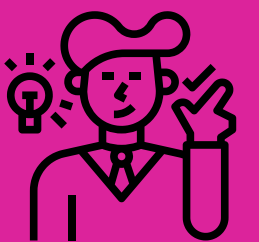
Oto kilka kluczowych cech asertywności:

- Wyrażanie siebie: Osoba asertywna odważnie wyraża swoje opinie, potrzeby i uczucia, nie boi się być autentyczna i szczera w swoim komunikacie;
- Szanowanie granic: Osoba asertywna rozumie, że ma prawo do posiadania własnych granic i szanuje również granice innych. Potrafi jasno wyrazić, kiedy coś jej przeszkadza lub przekracza jej granice;



Oto kilka kluczowych cech asertywności:

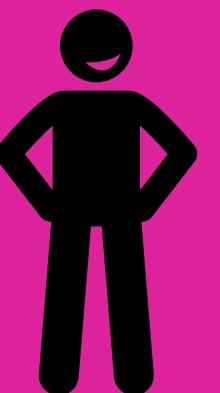
- Pewność siebie: Osoba asertywna ma poczucie własnej wartości i pewności siebie. Potrafi stanowczo i spokojnie bronić swoich przekonań i decyzji;
- Słuchanie i empatia: Asertywność nie oznacza tylko wyrażania siebie, ale także umiejętności słuchania innych i okazywania empatii. Osoba asertywna potrafi słuchać aktywnie i doceniać perspektywę innych osób;



Oto kilka kluczowych cech asertywności:

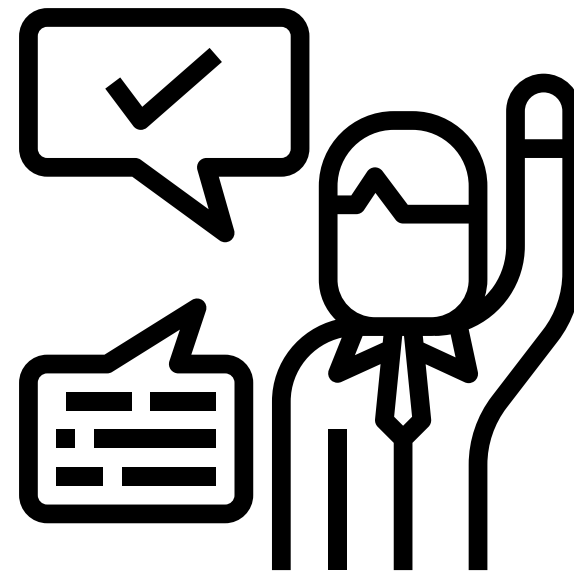
- Rozwiązywanie konfliktów: Asertywność pomaga w konstruktywnym rozwiązywaniu konfliktów. Osoba asertywna potrafi wyrazić swoje potrzeby i słuchać potrzeb drugiej strony, starając się znaleźć kompromis lub win-win.

Asertywność jest ważną umiejętnością społeczną, która pozwala na budowanie zdrowych relacji, wyrażanie siebie w sposób efektywny i utrzymanie równowagi między własnymi potrzebami a potrzebami innych. Jest to również kluczowy element radzenia sobie ze stresem i konfliktem.



Asertywność jest kluczowym elementem radzenia sobie ze stresem i konfliktem. Oto dlaczego:

- **Wyrażanie potrzeb i ograniczeń:** Osoba asertywna potrafi jasno wyrazić swoje potrzeby, ograniczenia i granice. Dzięki temu unika nagromadzenia niepotrzebnego stresu, wynikającego z niezdolności do powiedzenia "nie" lub nieustannego zgadzania się na rzeczy, które jej przekraczają. Wyrażanie swoich ograniczeń pozwala zachować równowagę i uniknąć przeciążenia.
- **Skuteczne rozwiązywanie problemów:** Osoba asertywna ma zdolność do skutecznego rozwiązywania konfliktów i negocjowania w sposób konstruktywny. Dzięki umiejętności wyrażania swoich potrzeb i słuchania drugiej strony, może osiągnąć kompromis lub znaleźć rozwiązanie, które satysfakcjonuje obie strony. To zmniejsza napięcie i stres związane z konfliktem.



- **Budowanie zdrowych relacji:** Asertywność pomaga w budowaniu zdrowych relacji interpersonalnych. Umiejętność wyrażania siebie w sposób szanujący, jednocześnie słuchając i szanując innych, tworzy atmosferę wzajemnego szacunku i zrozumienia. To sprzyja redukcji stresu i tworzeniu pozytywnego środowiska.
- **Odpowiednie radzenie sobie ze stresem:** Asertywność umożliwia wyrażanie emocji i potrzeb związanych ze stresem w sposób konstruktywny. Osoba asertywna może poprosić o pomoc, wyrazić swoje obawy lub wyznaczyć granice, co może zmniejszyć poczucie przytłoczenia i pomóc w radzeniu sobie ze stresem w sposób efektywny.



**Asertywne
odmawianie to
umiejętność wyrażania
swojego stanowiska
i odrzucania
propozycji lub żądań
w sposób uprzejmy,
ale stanowczy.**



**Develop Your
Creativity**



W praktyce asertywne odmawianie może wyglądać następująco:



Wyraź swoje zrozumienie:
Zaczynając odmowę, potwierdź, że
zrozumiałeś prośbę lub propozycję.
Możesz powiedzieć coś takiego jak:
"Rozumiem, że potrzebujesz
pomocy w
projekcie/organizacji/wydarzeniu".

W praktyce asertywne odmawianie może wyglądać następująco:



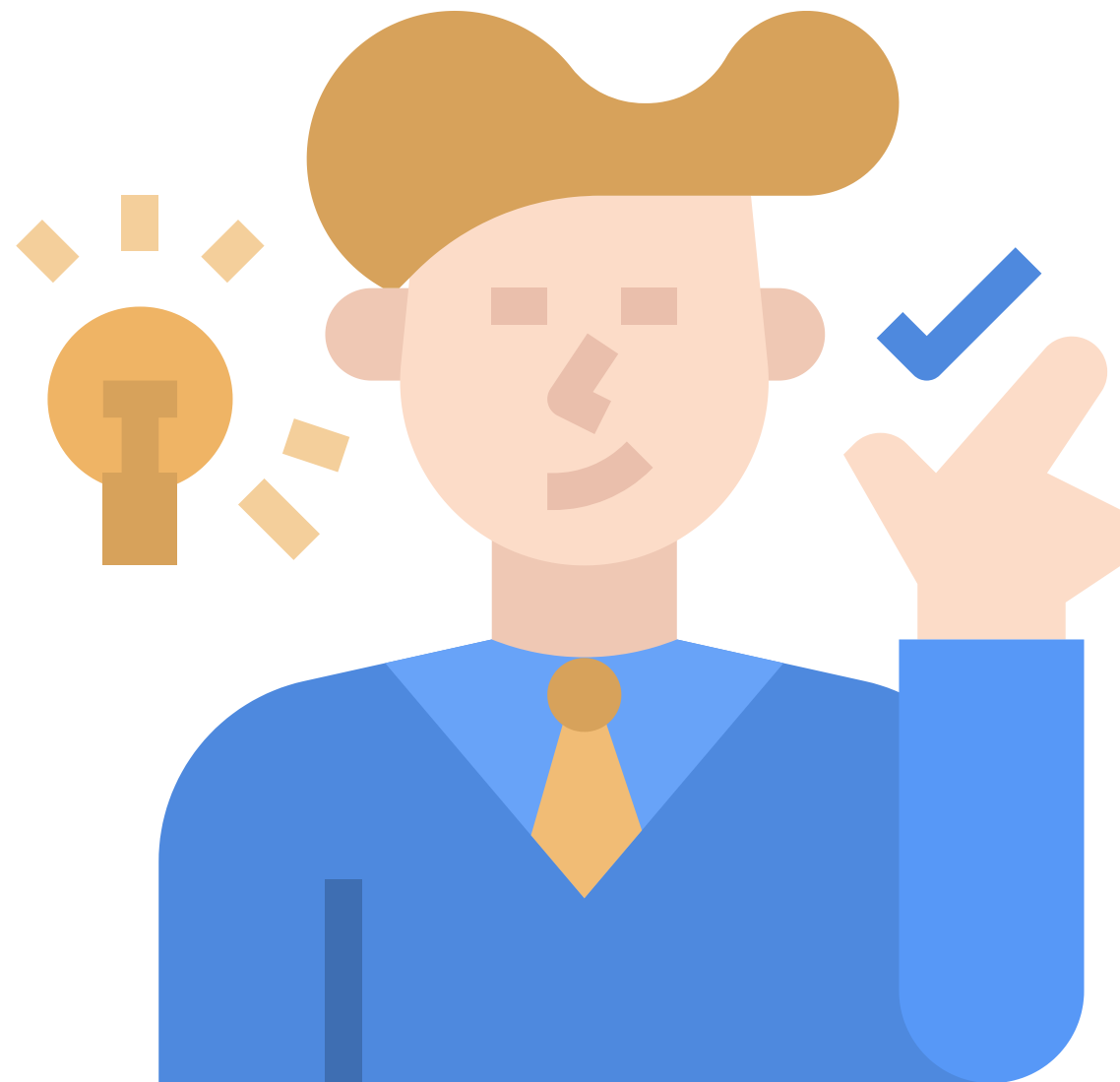
Wyraź swoje stanowisko: Następnie jasno wyraż swoje stanowisko i powiedz, że nie możesz zrealizować prośby lub przyjąć propozycji. Na przykład: "Jednak obecnie jestem zbyt zajęty/zaangażowany/a, żeby to zrobić".

W praktyce asertywne odmawianie może wyglądać następująco:



Daj uzasadnienie: Jeśli uważasz to za stosowne, możesz podać krótkie uzasadnienie, dlaczego nie możesz przyjąć prośby. Na przykład: "Mam już pełne obciążenie z innymi zadaniami" lub "W tym czasie mam już inne zobowiązania".

W praktyce asertywne odmawianie może wyglądać następująco:



Zaproponuj alternatywę: Jeśli możesz, zaoferuj alternatywny sposób wsparcia lub propozycję. Możesz powiedzieć coś takiego jak: "Ale mogę polecić ci inną osobę, która może pomóc w tej sprawie" lub "Może moglibyśmy znaleźć inne rozwiązanie, które lepiej pasuje do mojego obecnych możliwości".

W praktyce asertywne odmawianie może wyglądać następująco:



Pozostań uprzejmy i asertywny:
Ważne jest, aby zachować
uprzejmość i spokój w trakcie
odmawiania. Pamiętaj, że masz
prawo do wyrażania swoich granic i
nie musisz się tłumaczyć ani
usprawiedliwiać swojej decyzji.

Przykład:

Osoba: "Czy możesz mi pomóc w projekcie?"

Ty: "Rozumiem, że potrzebujesz pomocy. Jednak obecnie jestem zbyt zajęty/a, żeby to zrobić. Mam już pełne obciążenie z innymi zadaniami. Czy mogę pomóc w inny sposób lub polecić ci kogoś innego, kto mógłby Ci pomóc?"

Pamiętaj, że asertywne odmawianie wymaga praktyki. Im więcej będziesz ćwiczyć, tym lepiej będziesz radzić sobie z wyrażaniem swoich granic i utrzymaniem zdrowej równowagi między swoimi obowiązkami a potrzebami innych.



**Develop Your
Creativity**

Dziękuję za uwagę.

Więcej informacji o projekcie na stronie:

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

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.