

Asertywność

Czy rzeczywiście pracodawca potrzebuje asertywnego pracownika?

Asertywny pracownik to taki, który wierzy w siebie i potrafi komunikować się z otoczeniem z poszanowaniem praw swoich i innych. Wyobraźmy sobie sytuację, w której pracownik popełnił błąd i szef wyraża swoją negatywną opinię na temat wykonania jakiegoś zadania. Pracownik, który potrafi asertywnie reagować na krytykę łatwiej przyjmie uwagę krytyczną, nie będzie chował urazy i szybciej skupi się na poprawieniu błędów, które popełnił.

Czy asertywność pomoże mi wpływać na przekonania innych ludzi?

Celem asertywności nie jest zmiana przekonań innych osób, lecz wyrażenie swojego zdania, bycie wyrazistym, zauważalnym dla otoczenia. Poprzez asertywne zachowania mogą być bardziej w zgodzie z tym, co myślę, co czuję. Poza tym asertywny sposób komunikowania się z drugą osobą, kiedy nie będzie się czuła przez nas atakowana, może ją skłonić do zastanowienia się nad własną postawą.

Dlaczego czasami tak trudno być asertywnym?

Uczestnicy zajęć z asertywności często mówią „a co jeśli ona się na mnie obrazi”, „moje zdanie nikogo nie zainteresuje”, „przyjaciółka poczuje się zraniona, jak jej nie pożyczę pieniędzy”, „szef mnie zwolni, jak poproszę o podwyżkę”. To tylko wybrane przykłady barier, jakie pojawiają się, gdy ktoś chce zachować się asertywnie. Trudności z asertywnością na ogół związane są z niską samooceną, nieumiejętnością chronienia swoich granic, stawianiem swoich praw wyżej bądź niżej w stosunku do praw innych osób. To oczywiście ogólne przykłady, trudności z asertywnością przeżywane są w indywidualny sposób.

Jakie korzyści mogą wyniknąć dla mnie z asertywnych zachowań?

Główną korzyścią jest możliwość życia w zgodzie z własnymi przekonaniami, wzmacniania poczucia szacunku do siebie i innych ludzi. Pamiętajmy jednak, że budowanie relacji z innymi

w duchu asertywności nie oznacza, że nie można np. skrytykować czyjegoś krzywdzącego zachowania. Asertywność daje możliwość pełniejszego wyrażania siebie, a to dotyczy zarówno okazywanie radości jak i smutku czy złości.

W czym mogą mi pomóc warsztaty z asertywności organizowane przez Wojewódzki Urząd Pracy w Poznaniu?

Podczas zajęć można dowiedzieć się, na czym polegają zachowania asertywne, czym różnią się od uległych i agresywnych. Uczestnicy zajęć mają możliwość zastanowić się, w jakich sytuacjach trudno im zachować się asertywnie. Omawiane są takie zagadnienia jak: komunikat JA, asertywna odmowa, umiejętność radzenia sobie z krytyką. Wiedza teoretyczna i praktyczne ćwiczenia są pomocne w nauce nowej, asertywnej postawy.