

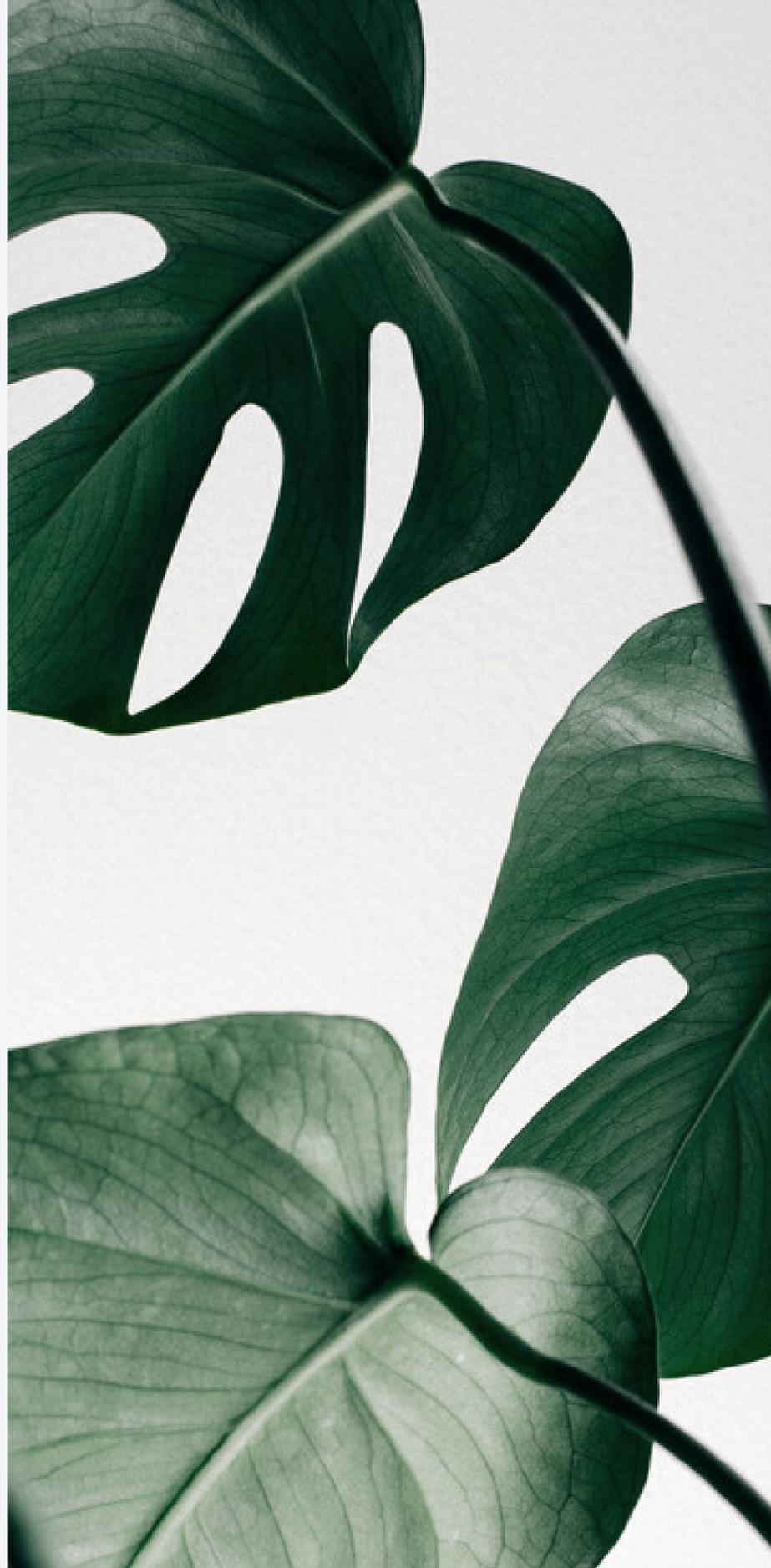
ЛАНЕВСКАЯ ОЛЬГА



АССЕРТИВНОСТЬ в действии



Как часто я
задумываюсь
о цели своих
слов?

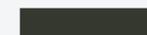
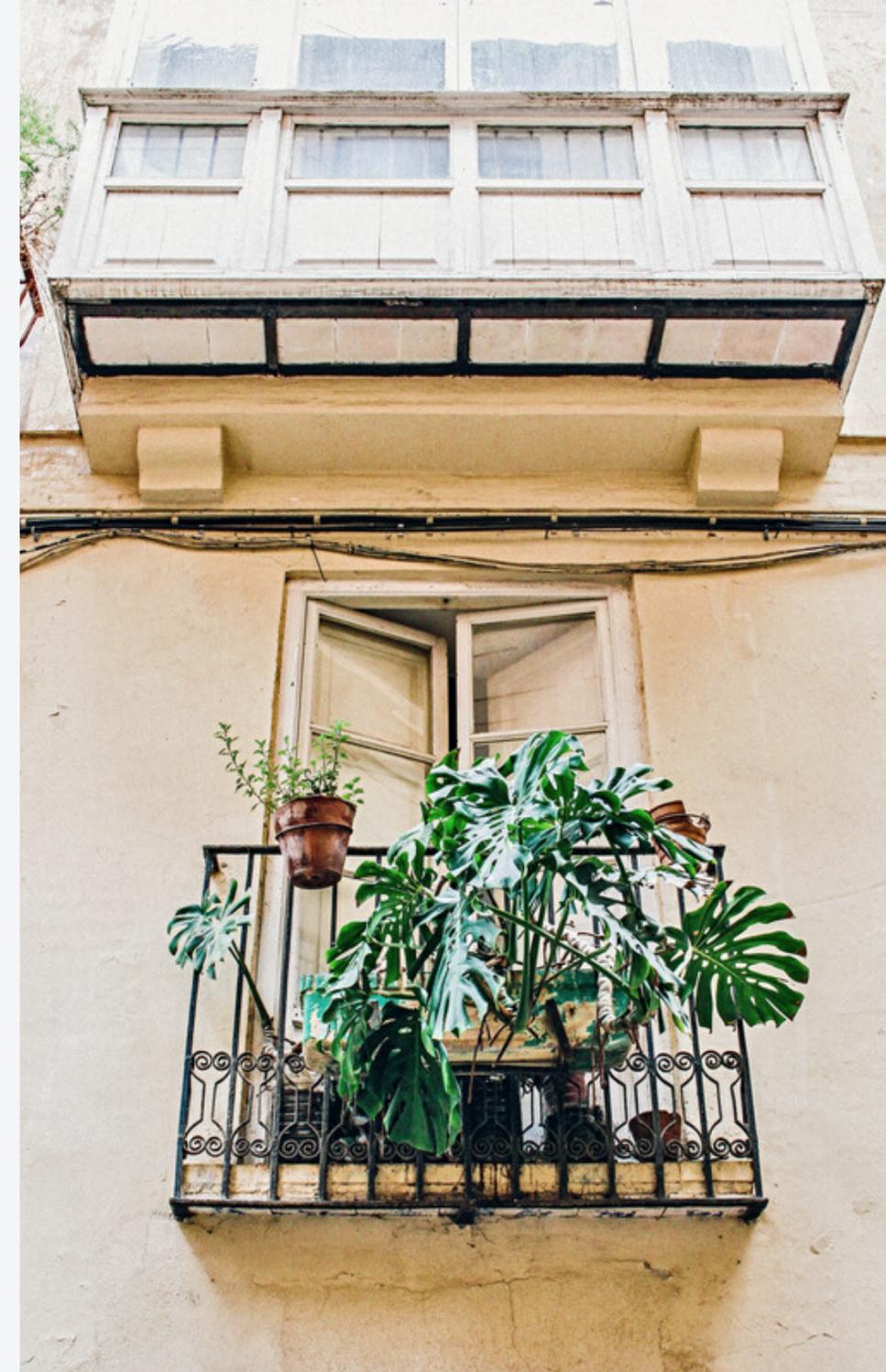


—

Как часто
мои слова
соответствуют
моей цели?

Я говорю ТОЛЬКО ТО, ЧТО ДУМАЮ

КАЖДОЕ СЛОВО ИМЕЕТ ВЕС.
КАЖДОЕ **МОЕ** СЛОВО ИМЕЕТ ВЕС.
Я НЕСУ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА КАЖДОЕ
ПРОИЗНЕСЕННОЕ **МНОЙ** СЛОВО.





Ассертивность (англ. Assertiveness – «настаивать на своем») – поведение, сочетающее внутреннюю силу и навык "не цепляться" за эмоции другого человека. Это способность в ситуации внешнего давления корректно отстаивать свои интересы и свою линию поведения, спокойно говорить «нет» тому, что вас не устраивает и продолжать в социально приемлемой форме эффективно настаивать на своих правах

МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ



Агрессивность



Ассертивность



Пассивность



А КАКУЮ МОДЕЛЬ ВЫБИРАЮ Я?

Модели поведения в жизни



Агрессивность



Я - ОК

Ты - не ОК

Доминирование и подчинение.
Я контролирую твою жизнь.

Ассертивность



Я - ОК

Ты - ОК

Я контролирую свою жизнь.
Ты контролируешь свою
жизнь.

Пассивность



Я - не ОК

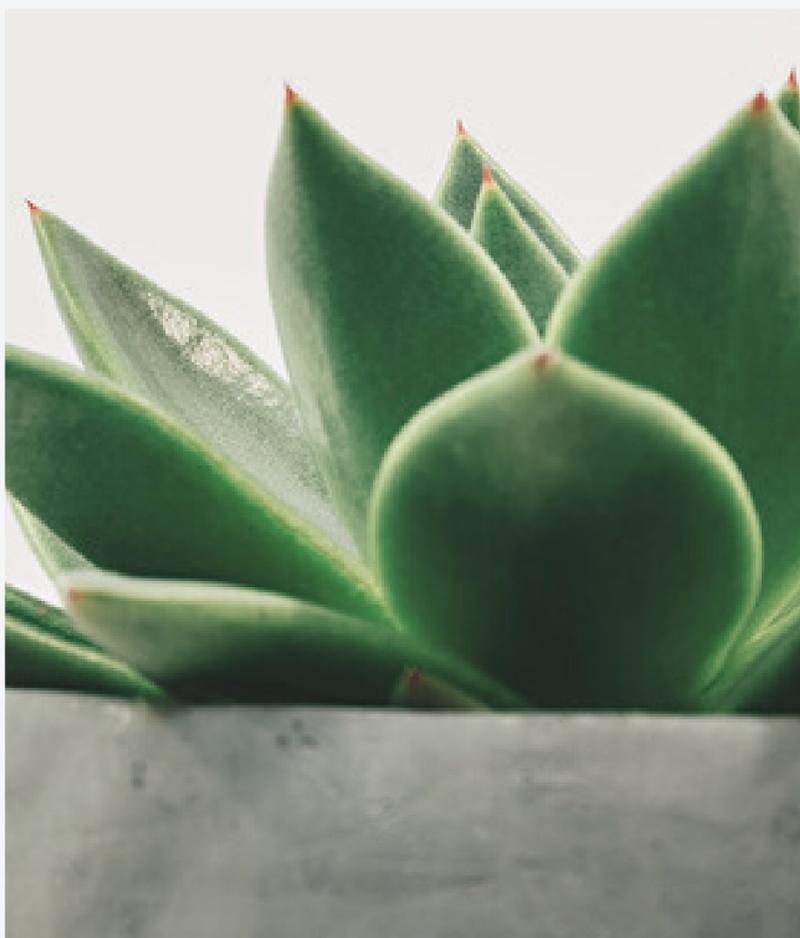
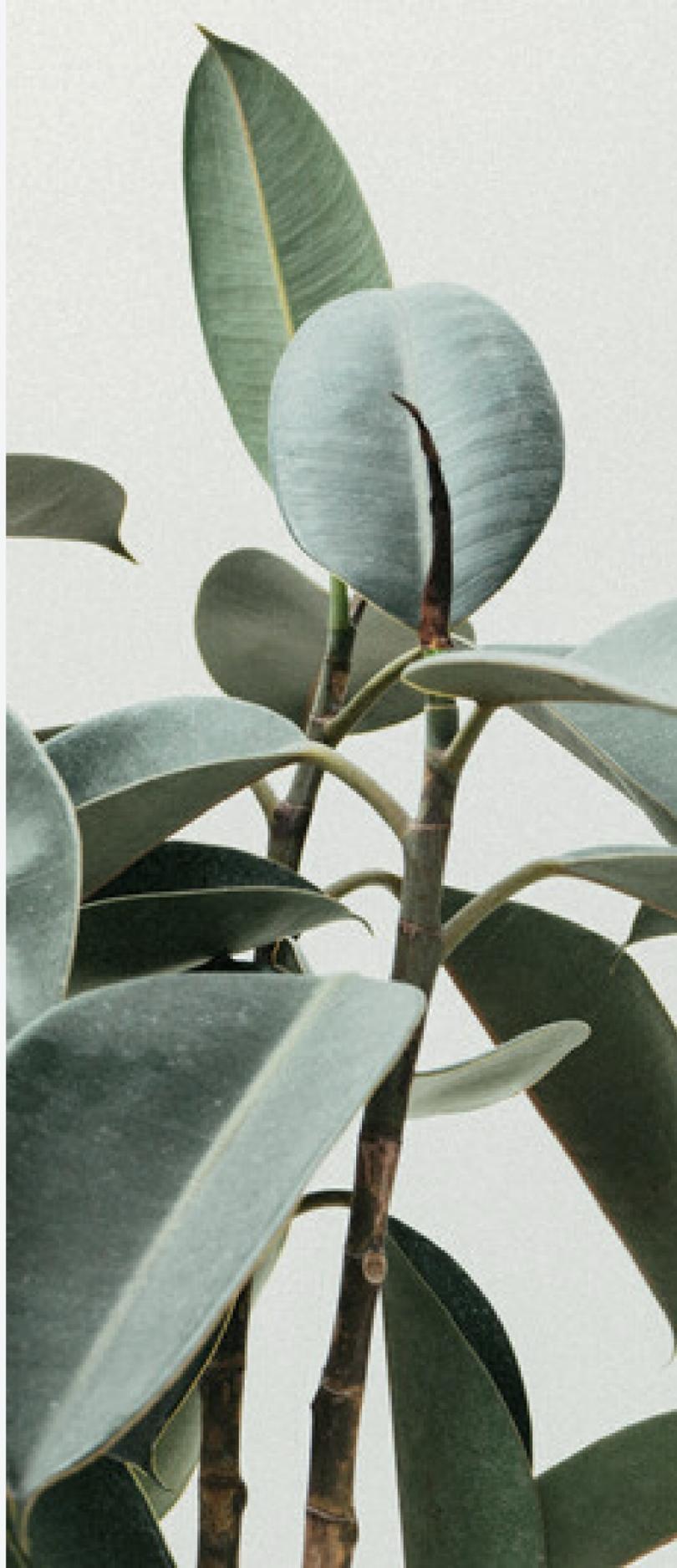
Ты - ОК

Риск манипуляций.
Мою жизнь контролируют
другие.



Я не позволю
Тебе использовать
меня и не буду
атаковать
Тебя за то, что Ты
такой, какой ты
есть.

АССЕРТИВНОСТЬ ЭТО НЕ ТОЛЬКО СЛОВА



Цель.
Тон и сила голоса.
Способ построения
предложения.
Позиция тела.
Расстояние.
Взгляд.
Жесты.



Заигранная пластинка

Я знаю свою цель и не отхожу от нее.



Парафраз

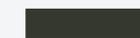
Правильно ли я поняла, что ты сказала....



Я - сообщения

Я всегда говорю о себе, о том, что я чувствую и чего хочу я.

Техники асертивности



Лестница ассертивности



Я всегда берегу ресурсы и начинаю
с малого,.

Ассертивный отказ

- **"Нет"** в начале предложения
- говорю, что я **не хочу/хочу, буду/не буду**
- короткое и **правдивое** объяснение



Я НЕ БУДУ ДЕЛАТЬ ТВОЮ РАБОТУ, ТАК КАК ХОЧУ СДЕЛАТЬ СВОЮ.

Я обретаю контроль над своей жизнью

Я честна с собой и окружающими.

Именно я несу ответственность за свои слова и поступки.

Принципы ассертивного общения



**Самоуважение
и уважение к другим людям**

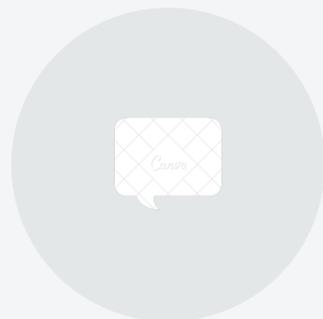


**Уверенность,
вера в результат**

.



**Умение слушать
и понимать услышанное**



**Навык говорить то,
что вы думаете**

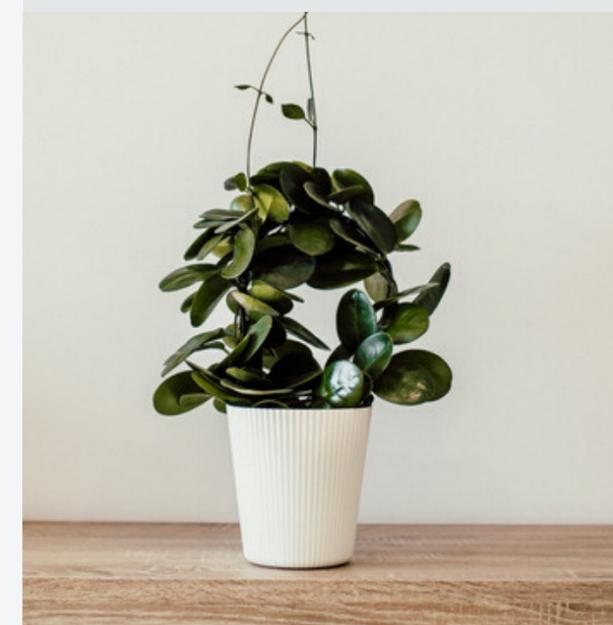


Техники ассертивной защиты:

Раскол манипуляций - выяснить, что именно от вас хочет второй человек.

Техника бесконечного уточнения - это помогает выйти из эмоционального русла в рациональное.

Затуманенность - воспринимать только ту критику, которая соответствует правде.

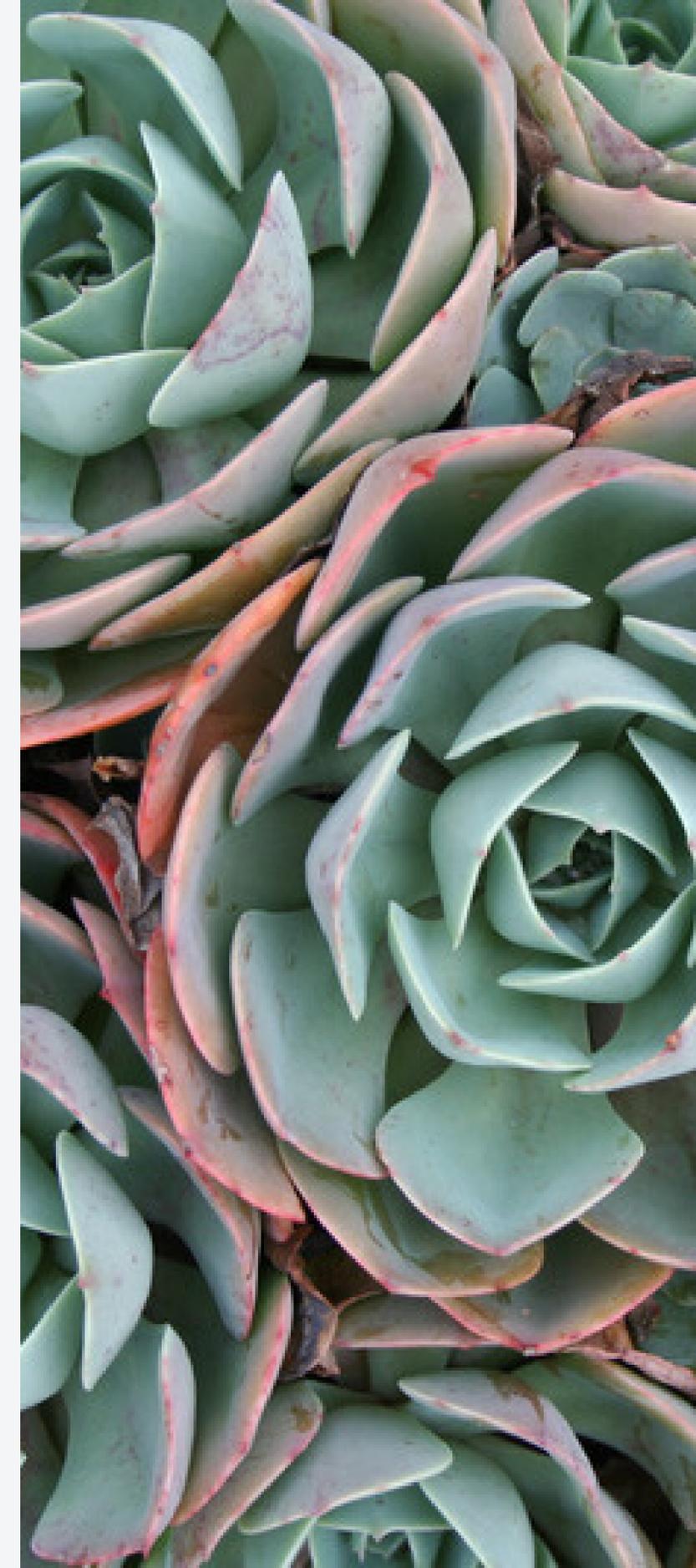




Навыки асертивного
поведения требуют
осознанности, терпения
и практики, поскольку
для большинства
людей привычны другие стили
общения

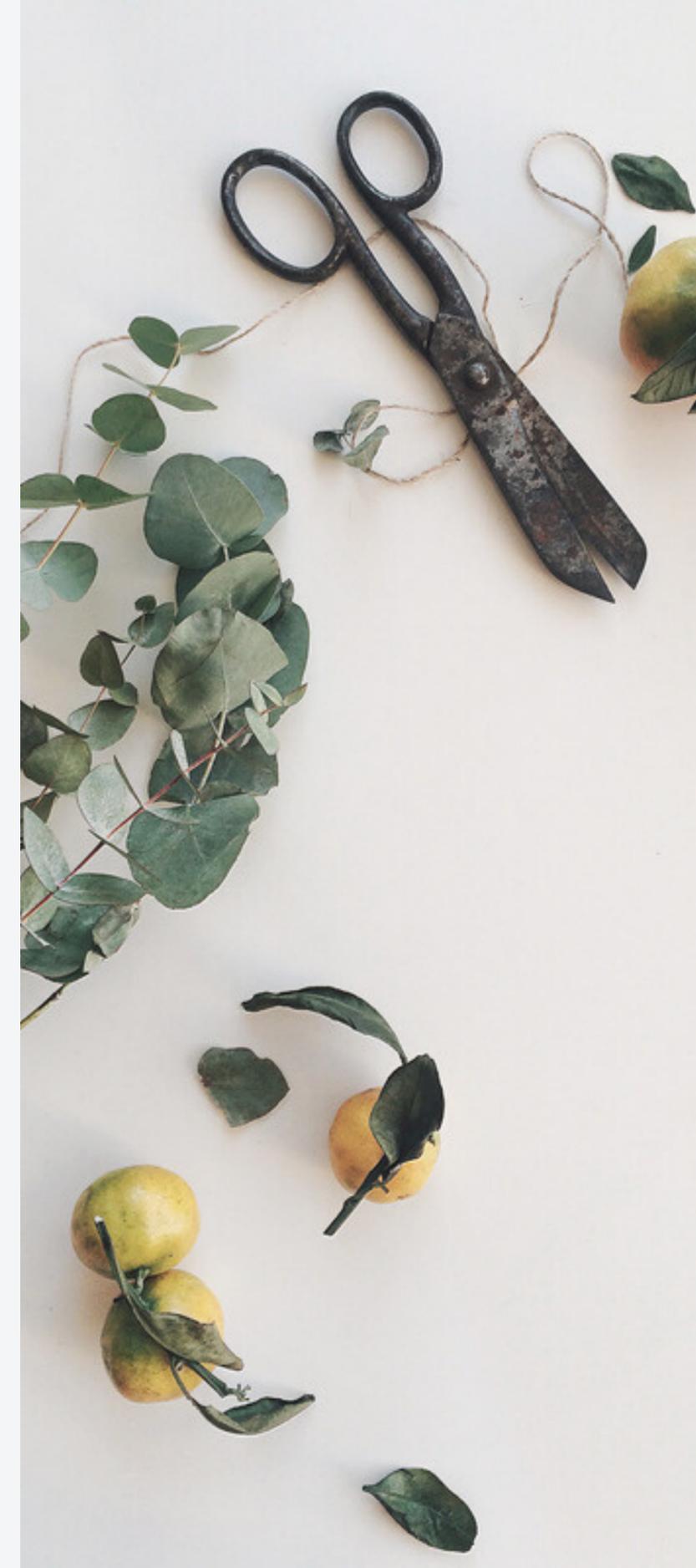
Что мешает эффективному ассертивному общению:

- Доминирование в разговоре
- Непрошенные советы
- Оценка
- Неуместные вопросы
- Невнимательность
- Интерпретация
- Сомнения. Обвинения. Оскорбления
- Перебивание



Что укрепляет эффективное ассертивное общение:

- Определение поля общения и моей роли в разговоре
- Уважение собственных границ
- Создание комфортных условий для разговора
- Принятие ответственности за разговор
- Понимание цели и смысла общения
- Внимательность и уважение к другому человеку
- Понимание своих чувств
- Уважение различий



Спасибо за внимание!

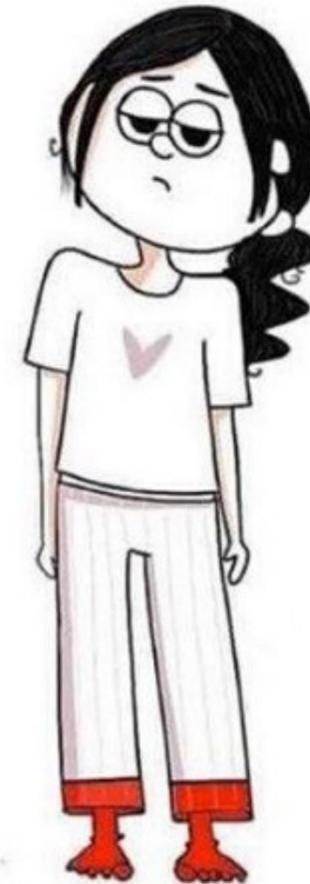
wendobelarus@gmail.com



Вы не позволите
произойти этому со
своим телефоном



Не позволяйте этому
произойти и с собой



**ЗАБОТА О СЕБЕ –
ЭТО НЕОБХОДИМОСТЬ.
ЭТО НЕ РОСКОШЬ.**