



Ассертивное поведение

Вебинар
Бизнес-тренер Зубова Надежда

Зубова Надежда

- Бизнес-тренер
- Коуч ICF
- Гештальт терапевт



Ассертивное поведение



Агрессивное поведение

Ассертивное поведение

Пассивное поведение

Стили поведения



Пассивный стиль





Стили поведения

Пассивный, Неуверенный

Избегает любых форм самопредъявления

(презентация: достижений, личных мнений, желаний)

Ты – ок

Я – не ок

Причины неуверенного поведения



1. Дефицит моделей поведения;
2. «Выученная беспомощность»
 - 2.1. однообразная реакция среды (+,-);
 - 2.2. отсутствие реакции;
3. Низкая самооэффективность (Массированная негативная оценка).

Стили поведения



Агрессивный – Намеренное причинение вреда или ущерба другим при удовлетворении своих потребностей.

Манипулятивный - Скрытное психологическое воздействие, направленное на достижение целей манипулятора в ущерб интересам объекта воздействия.

Я – ок

Ты – не ок

Ассертивность



Ассертивность



- проявление вежливой настойчивости

Под ассертивным поведением понимают позитивное поведение цельного человека, демонстрирующего самоуважение и уважение к другим, слушающего, понимающего и пытающегося достичь рабочего компромисса.

Скрытая мысль ассертивного поведения



Я не позволю Вам использовать меня и не буду атаковать Вас за то, что Вы такой, как Вы есть.

Философия ассертивного поведения



Философия поведения основана на предположении, что многие люди забыли, или им просто не говорили, что мы все равны и имеем равные права. Цель ассертивности - отстаивать свои права без нарушения прав других людей.

А судьи кто?

Человек имеет право быть конечным судьёй над собой и своими поступками!



Права личности



1. Вы имеете право не оправдываться и не извиняться за своё поведение.
2. Право решать, должны ли брать на себя ответственность за чужие проблемы.
3. Право передумать, изменить своё мнение.
4. Право делать ошибки и отвечать за них.
5. Право сказать: «Я не знаю».
6. Право не зависеть от того, как к вам относятся другие.
7. Право на то, чтобы сказать «Я не понимаю».
8. Право сказать «Мне наплевать».

Люди треугольники



Принципы коммуникации милтона эриксона





Расписание других мероприятий Центра:

<https://vk.com/clritmo>