

# COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

## O QUE É

A comunicação assertiva é um estilo de comunicação em que uma pessoa representa claramente o que quer e precisa, ao mesmo tempo em que leva em consideração as necessidades e desejos de outras pessoas. Isso é feito sem ser agressivo, ou passivo por natureza.

## TRAÇOS DE COMUNICADORES ASSERTIVOS

- Declara claramente suas necessidades e desejos.
- Mantem contato visual.
- Ouve os outros sem interromper.
- Fala com um tom de voz equilibrado.
- Tem uma linguagem corporal forte e aberta.
- É claro na mensagem que está transmitindo.

## DICAS DE ASSERTIVIDADE

### **RESPEITE-SE**

Saiba o que você quer e precisa. É saudável e bom expressar claramente o que você precisa e quer, apenas certifique-se de ouvir a outra pessoa enquanto você faz isso.

### **MANTENHA A CALMA**

Evite levantar a voz, gritar, xingar ou fugir. Sua melhor ferramenta é manter a calma e permanecer recolhido na conversa.

### **PLANEJE COM ANTECEDÊNCIA**

Vá preparado com um plano. Pense no que você quer e precisa, e seja claro com antecedência sobre o que você está pedindo à outra pessoa.

### **DIGA "NÃO" QUANDO NECESSÁRIO**

Os limites são importantes e, às vezes, precisamos simplesmente dizer "não". Dizer "não" não faz de você uma pessoa ruim.

# ATIVIDADE

**DESCREVA UMA SITUAÇÃO EM QUE “NÃO” AGIU ASSERTIVAMENTE:**

---

---

---

---

---

**QUAL FOI A CONSEQUÊNCIA?**

---

---

---

---

---

**AGORA ESCREVA COMO VOCÊ PODERIA INCLUIR UM ESTILO ASSERTIVO DE COMUNICAÇÃO NA MESMA SITUAÇÃO:**

---

---

---

---

---

**QUAL SERIA A CONSEQUÊNCIA PROVÁVEL NESTE CASO?**

---

---

---

---

---