

# Prevenir situacions conflictives. La comunicació.

Servei de Psicologia de la Fundació.

1 de Desembre de 2015

CORNELLÀ  
**Cuida**

Amb el suport de:

# La comunicació efectiva

- Ser assertiu és aprendre a **comunicar-se efectivament**. I comunicar-se efectivament és poder fer arribar a l'altre el missatge que volem de donar-li.
- L'assertivitat és un model de relació interpersonal que consisteix en defensar els drets propis expressant el que es creu, pensa i sent de manera directa, clara i en un moment oportú respectant els altres i els seus drets.
- **Objectiu:** proporcionar eines per un millor maneig de la comunicació quan aquesta és tensa i així poder evitar possibles situacions conflictives.

CORNELLÀ  
*Cuida*

# Drets assertius bàsics

- El dret a ser tractat amb respecte i dignitat.
- El dret a expressar els propis sentiments i opinions.
- El dret a reconèixer les meves pròpies necessitats, establir les meves objectius personals i prendre les meves pròpies decisions.
- El dret a canviar d'opinió.
- El dret a dir "no" sense sentir-me culpable.
- El dret a demanar el que vull, acceptant alhora que m'ho neguin.

CORNELLÀ

Cuida

# Drets assertius bàsics

- El dret a demanar informació i ser informat.
- El dret a cometre errors i a fer-nos responsables dels errors.
- El dret de no ser perfecte.
- Tenim **DRET A ESCOLLIR** com volem ser i com volem que ens tractin.

CORNELLÀ  
*Cuida*

# Tècniques

## SEA UN BUEN OYENTE (Dale Carnegie)

1. PREGUNTA ASSERTIVA
2. IGNORAR - AJORNAMENT ASSERTIU
3. DISC RATLLAT



**La clau està en parlar amb decisió, amb veu ferma i segura.** Recorda que tot s'aconsegueix entrenant: cap corredor guanya els 100 metres a la primera que ho intenta.