

Cos'è la Comunicazione Assertiva



Definizione di assertività

➔ Comunicazione chiara e diretta

Esprimere le proprie opinioni e bisogni senza ambiguità.

➔ Rispetto reciproco

Difendere i propri diritti senza calpestare quelli degli altri.

➔ Equilibrio tra passività e aggressività

Raggiungere i propri obiettivi senza imporsi sugli altri.

➔ Gestione costruttiva dei conflitti

Risolvere disaccordi in modo collaborativo.

Conclusione

✶ L'assertività è la capacità di comunicare in modo chiaro e diretto, rispettando i propri diritti e quelli altrui, mantenendo un equilibrio tra passività e aggressività.



Differenze tra assertività, passività e aggressività

➔ Assertività

Esprimere i propri bisogni e opinioni rispettando quelli altrui.

➔ Passività

Evitare il confronto, non esprimere i propri bisogni.

➔ Aggressività

Imporre il proprio punto di vista senza considerare gli altri.

➔ Risultato

L'assertività promuove il rispetto reciproco, la passività genera frustrazione, l'aggressività crea conflitti.

Conclusione

✶ L'assertività si distingue dalla passività e dall'aggressività perché permette di esprimere i propri bisogni rispettando gli altri, mentre la passività evita il confronto e l'aggressività impone il proprio punto di vista.



I benefici dell'assertività nella comunicazione professionale

➔ Costruzione di relazioni di fiducia

Promuove rispetto reciproco e trasparenza.

➔ Gestione efficace dei conflitti

Facilita la risoluzione dei problemi senza creare tensioni.

➔ Aumento della leadership

L'assertività comunica sicurezza e competenza.

➔ Maggiore produttività

Comunicazione chiara e diretta evita malintesi e sprechi di tempo.

Conclusione

✶ L'assertività favorisce relazioni di fiducia, gestione dei conflitti, rafforza la leadership e migliora la produttività, grazie a una comunicazione chiara e rispettosa.