

Sviluppare la Comunicazione Assertiva



Come esprimere bisogni e aspettative con assertività

➔ Usare frasi "io"

Comunicare in prima persona per evitare accuse.

➔ Essere chiari e diretti

Esporre bisogni e aspettative senza ambiguità.

➔ Ascolto attivo

Riconoscere i bisogni dell'altro mentre si esprimono i propri.

➔ Rimanere calmi e rispettosi

Evitare toni aggressivi o difensivi.

Conclusione

✳ Per esprimere bisogni e aspettative con assertività, utilizza frasi in prima persona, sii chiaro e diretto, pratica l'ascolto attivo e mantieni un tono rispettoso e calmo.



Esercizi pratici per sviluppare la comunicazione assertiva

➔ Role playing

Simulare situazioni difficili per esercitare la risposta assertiva.

➔ Tecnica del disco rotto

Ripetere con calma la stessa affermazione fino a far valere il proprio punto.

➔ Diario delle interazioni

Riflettere su come hai gestito una conversazione e cosa avresti potuto migliorare.

➔ Allenamento al "no"

Dire "no" con fermezza in situazioni quotidiane senza sensi di colpa.

➔ Visualizzazione assertiva

Immaginare il proprio successo in una conversazione complessa prima di affrontarla.

Conclusione

✳ Gli esercizi pratici per sviluppare l'assertività includono role playing, la tecnica del disco rotto, tenere un diario delle interazioni, allenarsi a dire "no" e praticare la visualizzazione assertiva.