



Barbara Lech

ASERTYWNA KOMUNIKACJA W ŻYCIU I BIZNESIE

TEST ASERTYWNOŚCI



BARBARA LECH
ASERTYWNA KOMUNIKACJA W ŻYCIU I BIZNESIE
TEST ASERTYWNOŚCI

Na co dzień jesteśmy mocno związani i stłamszeni tym, co inni myślą na nasz temat, co wypada, a co nie wypada lub sami myślimy „przecież nie mogę odmówić...”. Czasami sytuacja jest już tak napięta, że od razu potrzebujesz wyznaczyć granice, poza które inni nie mogą wkraczać. I tu pomocna jest ASERTYWNOŚĆ, czyli umiejętność komunikacji swoich potrzeb.

Wiele osób identyfikuje asertywność z umiejętnością odmawiania, ale jest to tylko jeden z jej przejawów, a dokładniej: odmowa jest efektem umiejętnego określenia, czego się chce, a czego nie. Asertywność to również umiejętność postawienia granic i ich obrony. Osoba asertywna potrafi wyrazić zgodę, przy czym przystając na coś, robi to w zgodzie ze sobą i własnymi zasadami. Kluczowe jest również to, by owo podejmowanie decyzji jest wolne od poczucia winy, tłumaczenia się, czy konieczności usprawiedliwiania. Co ważne nieuzasadnione poczucie winy, nie tylko blokuje asertywność, ale również szkodzi i może doprowadzić do trudnych emocji i sytuacji.

Bycie asertywnym daje nam przestrzeń i prawo do zdobywania wiedzy i doświadczeń, ale daje również tę przestrzeń innym i należy pamiętać, że ją także należy szanować. Asertywność służy nie tylko komunikacji, ale również zaspokojeniu potrzeb, zaczynając od tych podstawowych i kończąc na potrzebach wyższego rzędu.



BARBARA LECH
ASERTYWNA KOMUNIKACJA W ŻYCIU I BIZNESIE
TEST ASERTYWNOŚCI

Jak już wspomniałam asertywność to również ustalanie granic i ich obrona, przydatne przy ich wyznaczaniu są Prawa Człowieka Asertywnego sformułowane przez Herberta Fensterheima. W rzeczywistości Fensterheim nie wymyślił nic nowego, ale tworząc ten kodeks, przypomniał nam, że nie musimy wymyślać koła na nowo, wykorzystując je, możemy dotrzeć dalej.

Podobnie jest z prawami, a zgodnie z nimi jako osoba asertywna masz prawo:

- komunikować swoje opinie, uczucia i spełniać swoje potrzeby, dopóki realizując je nie ranisz innych osób.
- do realizowania swoich potrzeb i wyrażania siebie, nawet gdy zranisz uczucia innych, ALE Twoje intencje nie są agresywne, a działania celowe.
- do komunikowania innym swoich próśb, jednak tylko wtedy, gdy szanujesz ich prawo do odmowy.
- do omówienia i przedyskutowania z innymi tychże praw, ponieważ bywają sytuację, gdzie ich zasadność nie jest tak oczywista, jak by to się wydawało.
- do korzystania z tych praw bez poczucia wstydu i skrępowania.

Aby być asertywnym wobec innych, warto zacząć od posprzątania własnego podwórka. Tylko akceptacja samego siebie i asertywność względem siebie, może nas doprowadzić do asertywności w życiu.



BARBARA LECH

ASERTYWNA KOMUNIKACJA W ŻYCIU I BIZNESIE

TEST ASERTYWNOŚCI

Przejdźmy do wyznaczania granic. Asertywność postrzegana przez pryzmat odmawiania innym w rozwiązywaniu ich problemów, nie oznacza braku "empatii", możliwe jest współodczuwanie i równocześnie postawienie czytelnych granic. I tu będąc w sytuacji, gdy stoimy przed ważnym wyborem, warto spojrzeć na sytuację i odnieść się do wyżej wymienionych praw. Gdy ktoś stawia przed Tobą kolejne oczekiwania, zadaj sobie pytanie czyj, albo kogo to jest problem?. Jak powinna wyglądać zatem odmowa asertywna?

Np. Niestety nie mogę Ci pomóc w zakupach, ponieważ obiecałam dzieciom, że pójdziemy na spacer. Jeśli to dla Ciebie ważne, możemy umówić się na jutro. Komunikat jest jasny i czytelny, pokazuje w nim czego nie chcę/nie mogę i z czego wynika moja decyzja.

W tym przypadku propozycją umówienia się, wychodzę naprzeciw rozmówcy i można powiedzieć, że zadbałam o ocieplenie rozmowy. Nie jest to konieczne, jednak pamiętając o prawach człowieka asertywności i szacunku do potrzeb innych, może mieć dla odbiorcy duże znaczenie. Widać tu, że poza jasnym komunikatem, nie boję się wyrażania uczuć i jestem otwarta na uczucia rozmówcy na temat zaistniałej sytuacji.

Gdybym miała wskazać najczęstsze powody, dlaczego ludzie nie są asertywni to są to: niezaspokojone potrzeby własne, funkcje w relacjach i spełnianie potrzeb innych np. ze względu na lęk przed odrzuceniem, jak również zaniżone poczucie własnej wartości i problem z samoakceptacją.



BARBARA LECH

ASERTYWNA KOMUNIKACJA W ŻYCIU I BIZNESIE

TEST ASERTYWNOŚCI

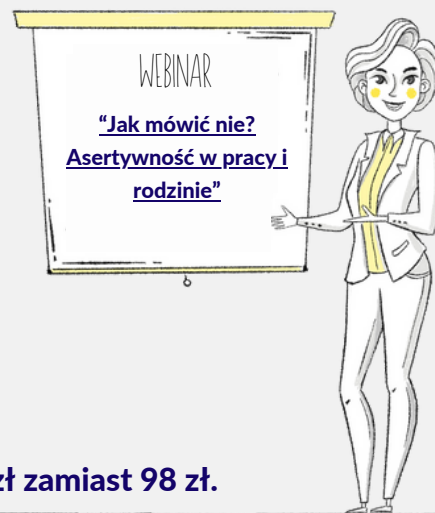
W przypadku dysfunkcji brak asertywności może wynikać, z roli, którą przyjmujemy świadomie lub nie, aby zabezpieczyć funkcjonowanie w systemie rodzinnym.

Duże znaczenie mają tu skrypty rodzinne i to jak komunikujemy się z drugą osobą, co jest zależne w dużej mierze od tego, z jakiego stanu się komunikujemy. I w tym przypadku należy się odnieść do ANALIZY TRANSKACYJNEJ, o której omożesz posłuchać tutaj -> [**KLIK**](#)

Gdybym miała wskazać na co należy zwrócić uwagę w relacjach z innymi, to byłyby to:

- jasność przekazywanych komunikatów
- krótkie i konkretne informacje
- podejście do drugiego człowieka z należnym mu szacunkiem
- branie odpowiedzialności za swoje czyny i słowa

Na te aspekty kładę nacisk przygotowując ćwiczenia i materiały wspierające moich klientów w budowie i rozwoju asertywności. Mam nadzieję, iż poniższy test pomoże Ci zweryfikować, jak ten obszar kompetencji wygląda u Ciebie. Jeśli dostrzeżesz potrzebę pracy nad asertywnością zapraszam Cię na mój webinar "Jak mówić nie? Asertywność w pracy i rodzinie" Biorąc w nim udział, poznasz nowe alternatywne i asertywne rozwiązania do efektywnego komunikowania. [**KLIK**](#)



Z kodem **komunikacja** możesz dołączyć do webinaru za jedyne **58,00 zł** zamiast 98 zł.

[**www.barbaralech.pl**](http://www.barbaralech.pl)



BARBARA LECH
ASERTYWNA KOMUNIKACJA W ŻYCIU I BIZNESIE
TEST ASERTYWNOŚCI

Sprawdźmy jak wygląda Twoja znajomość teorii asertywności. Wyniki znajdziesz pod tabelą.

Przeczytaj poniższe pytania i zaznacz swoje odpowiedzi:	Odpowiedzi	
	TAK	NIE
Kupiłeś wadliwy towar, ale ze względu na unikanie niezręcznych sytuacji nic z tym nie robisz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
W restauracji kelner przynosi Ci inne zamówienie niż to które składałeś. Reagujesz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bliska Ci osoba nieustannie przerywa Ci w trakcie rozmowy. Reagujesz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Widzisz, że Twój kolega z pracy popełnia błędy. Zwracasz mu uwagę?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zazwyczaj nie prosisz o pomoc, nawet jeśli mogłoby to uchronić Cię przed problemami.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ktoś namawia Cię na coś, na co nie masz zupełnie ochoty. Odmawiasz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



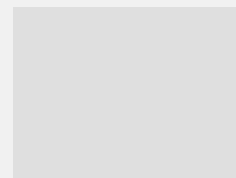
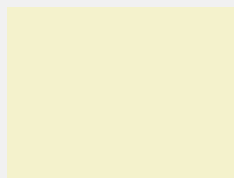
BARBARA LECH
ASERTYWNA KOMUNIKACJA W ŻYCIU I BIZNESIE
TEST ASERTYWNOŚCI

Przeczytaj poniższe pytania i zaznacz swoje odpowiedzi:		
Zdarza Ci się narzucać innym swoje zdanie?		
Zdarza Ci się ukrywać swoje emocje, by nie urazić innych?		
Obrażasz się i reagujesz agresywnie, gdy ktoś ma inne zdanie niż Ty?		
Mówisz wprost czego oczekujesz od innych?		
Czy zdarza Ci się ulegać wbrew sobie, nawet w sytuacjach, gdy czujesz niechęć?		
Gdy otrzymujesz komplementy czujesz się zmieszany?		

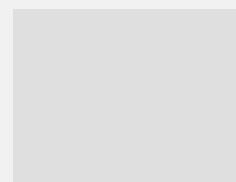
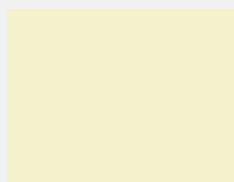


BARBARA LECH
ASERTYWNA KOMUNIKACJA W ŻYCIU I BIZNESIE
TEST ASERTYWNOŚCI

Czy masz poczucie, że to od Ciebie zależy życie i zachowanie osób drostych, z którymi się spotykasz?



Masz wrażenie, że inni wykorzystują Ciebie i Twoją dobrą wolę?



Jakie masz odczucia po wykonaniu testu? Zapisz najważniejsze obserwacje poniżej:

.....

.....

.....

.....

.....

Interpretację wyników znajdziesz na następnej stronie.



BARBARA LECH

ASERTYWNA KOMUNIKACJA W ŻYCIU I BIZNESIE

TEST ASERTYWNOŚCI

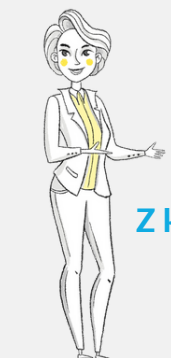
Odpowiedzi na szarym tle, wskazując postawę asertywną, podlicz ile odpowiedzi, w jakim kolorze znajdujesz u siebie i jaka postawa przeważa w Twoim życiu i komunikacji. Znajdź chwilę na przeanalizowanie sytuacji, przy których Twoja odpowiedź znalazła się na żółtym tle. Zastanów się, z czego to wynika? Czy widzisz, co warto zmienić, aby zmienić swoją postawę oraz zachowanie, aby następnym razem przyjąć postawę asertywną? Pamiętaj, że ten test nie ocenia Ciebie, a jedynie wskazuje obszary, nad którymi warto popracować, aby wnieść swoją komunikację z innymi na nowy lepszy poziom.

Asertywność to postawa, którą można wypracować i da się to zrobić korzystając z odpowiednich technik oraz narzędzi. Jeśli chcesz je poznać, **zobacz webinar i dowiedz się więcej**. "Jak mówić nie? Asertywność w pracy i rodzinie"

Biorąc w nim udział, poznasz nowe alternatywne i asertywne rozwiązania do efektywnego komunikowania. [KLIK](#)

Co zyskasz biorąc udział w warsztacie?

- poznasz swoje potrzeby i nauczysz się je komunikować;
- będziesz wykonywać tylko ważne zadania, a nie wszystkie;
- poznasz smak szacunku, jeśli wdrożysz w życie wiedzę z webinaru;
- odzyskasz czas i spokój;
- będziesz czuć się dobrze jako rodzic, partner, dziecko swoich rodziców;
- skończysz z uległością i poczuciem bycia ofiarą;
- zaczniesz działać w zgodzie ze sobą i swoimi potrzebami.



[Kupuję webinar](#)

Z kodem **komunikacja** możesz dołączyć do webinaru
za jedyne **58,00 zł** zamiast 98 zł.

www.barbaralech.pl



BARBARA LECH
ASERTYWNA KOMUNIKACJA W ŻYCIU I BIZNESIE
TEST ASERTYWNOŚCI

Barbara Lech – ekspertka i certyfikowany trener narzędzi MindSonar®, Reiss Profile® i Ról zespołowych Belbina. Dyplomowany coach z ponad 10 000 godzinami doświadczenia w gabinecie i na sali szkoleniowej.

Pomaga przedsiębiorcom w optymalizacji ich biznesów, zwiększeniu produktywności i szybszym osiągnięciu celów. Łączy wiedzę ekonomiczną i artystyczną z ponad 20-letnim doświadczeniem w prowadzeniu i rozwoju biznesów.

Twórczyni unikatowych programów i narzędzi rozwoju osobistego, w tym metodologii "ZapnijPAS", która stanowi fundament do działań i składa się z pewności siebie, asertywności i samodyscypliny. Autorka pięciu książek.


W Heksagon Group łączy role trenera, coacha, mentora i dyrektora do spraw szkoleń.



Zapraszam Cię do pozostania ze mną w kontakcie!


Gdzie jeszcze możemy się spotkać?

 [Facebook](#)

 [YouTube](#)

 [Instagram](#)

 [LinkedIn](#)

 [Mój osobisty BLOG](#)

www.barbaralech.pl