

*Comunicare
in modalità assertiva*

dott.ssa Lucia Berta

STRUTTURA E DINAMICA DEL MESSAGGIO ASSERTIVO

- 1** Ascolto attivo
- 2** Descrizione non valutativa del comportamento
- 3** Accettazione ed espressione del proprio sentimento e delle cause intrinseche
- 4** Indicazione degli effetti prodotti su di sé dal comportamento preso in esame

LA PERSONA CON COMPORTAMENTO ASSERTIVO

È attenta a sé e agli altri
Non è condizionata dagli altri
Utilizza metodi motivanti e gratificanti

OBIETTIVO

Occupare il proprio spazio/tempo
senza invadere quello altrui

LA PERSONA CON COMPORTAMENTO PASSIVO

È attenta solo agli altri

È condizionata ed influenzata dagli altri

Subisce

Non si oppone

Ha un'elevata ansia sociale

OBIETTIVO

Evitamento del conflitto

LA PERSONA CON COMPORTAMENTO AGGRESSIVO

È attenta solo a sé

Prevarica gli altri

Utilizza metodi coercitivi e distruttivi

OBIETTIVO

Potere personale e sociale