

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Partnerovo logo



ASERTIVNOST, IZRAŽAVANJE POTREBE, SUOČAVANJE SA STRESOM, I OSTALE EMOCIJE

Razradila Meridaunia



OPIS TEČAJA

Asertivnost i asertivna komunikacija su bitne vještine u današnjem svijetu. Ovaj modul ima za cilj dati učenicima jasno razumijevanje asertivne komunikacije i kako i kada primijeniti drugačije tehnike prema svakodnevnom scenariju. Završetkom ovog modula student će biti potpuno opremljen da prepozna asertivnu komunikaciju u drugima i uživa u prednostima ovog komunikacijskog pristupa. Sadržaj pokriva niz ključnih transverzalnih kompetencija, uključujući upravljanje sukobima na poslu i izvan poslovnog okruženja. Sudionici će naučiti aktivne tehnike slušanja i kako upravljati emocijama smanjenjem razine stresa. Modul također pokriva relacijski aspekti podučavajući polaznike kako da se nose sa drugačijim tehnikama međuljudske komunikacije. Konačno, modul vodi sudionike u razvijanju individualnog plana. Ovaj plan pomaže sudionicima da prepoznaju njihove snage i slabosti i stvore putokaz za osobni rast. Sve u svemu, to je osmišljeno kako bi polaznike opremio bitnim vještinama da napreduju na osobnom i profesionalnom polju.



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





TABLICA SADRŽAJ

1. ASERTIVNOST I DEKLARATIVANA KOMUNIKACIJA
2. ASERTIVNE KOMUNIKACIJSKE TEHNIKE - KLJUČ
TRANSVERZALNIH KOMPETENCIJA
3. RELACIJSKI ASPEKTI
4. POJEDINAČNI RAZVOJNI PLAN



ASERTIVNOST I ASERTIVNA KOMUNIKACIJA



Asertivnost je:

снаžan komunikacijski stil koji uključuje izražavanje na jasan, samouvjeren način s poštovanjem; vještina koja pojedincima omogućuje da se zauzmu za sebe, a istovremeno poštuju potrebe i prava drugih.

U svojoj srži, asertivna komunikacija uključuje korištenje izravnog i jednostavnog jezika za izražavanje vlastitih potreba, želja i mišljenja uz aktivno slušanje drugih i uvažavanje njihovih perspektiva.

Ovaj pristup ga razlikuje od agresivne komunikacije, koja može biti nepoštivanje i omalovažavanje drugih, i pasivne komunikacije, koja može dovesti do nedostatka asertivnosti i nemogućnosti zagovarivanja sebe. Prakticiranjem asertivne komunikacije pojedinci mogu povećati svoje samopoštovanje, izgraditi jače odnose i poboljšati ukupnu kvalitetu života.

Neke od uobičajenih definicija asertivnosti su:

"Asertivnost je sposobnost da se učinkovito izrazite i zauzmete za svoje stajalište, uz poštovanje prava i uvjerenja drugih." (Klinika Mayo)

"Asertivnost je sposobnost da tražite ono što želite, kažete ne onome što ne želite i pregovarate za ono što vam je potrebno, na način koji poštuje sebe i druge." (Harvard Business Review)

"Asertivnost je sposobnost komuniciranja svojih misli, osjećaja i potreba na izravan, pošten i primjeren način, bez kršenja prava drugih ili dopuštanja da oni krše vaša."
(Psychology Today)



Područja primjene asertivnosti su:

1. Osobni odnosi: Asertivnost može pomoći pojedincima da priopće svoje potrebe, želje i osjećaje svojim partnerima, članovima obitelji i prijateljima na jasan način s poštovanjem. Također može pomoći u postavljanju zdravih granica i poboljšanju vještina rješavanja sukoba u osobnim odnosima.

2. Profesionalni odnosi. Asertivnost može biti učinkovit alat za učinkovitu komunikaciju s kolegama, menadžerima i klijentima na radnom mjestu. Može pomoći pojedincima da ispregovaraju bolje uvjete i zauzmu se za sebe kada je to potrebno.

3. Javni govor. Asertivnost može biti vrijedna vještina kada se radi o samopouzdanom i učinkovitom izražavanju u javnim nastupima ili kada se ideje predstavljaju grupi.

4. Zdravlje i blagostanje. Asertivnost može pomoći pojedincima da učinkovito komuniciraju sa svojim pružateljima zdravstvenih usluga, zagovaraju vlastite zdravstvene potrebe i donose informirane odluke o svojoj zdravstvenoj skrbi.

5. Samopoštovanje i samopouzdanje. Asertivnim komuniciranjem svojih potreba i želja, pojedinci mogu steći veći osjećaj kontrole nad svojim životima i odnosima.



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



GrowthCoop
inovativna partnerstva



NEW EDU



Stowarzyszenie
ARID



EduConsulting, z.ú.



GAL MERIDALUNA

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



STILOVI KOMUNICIRANJA I PREDNOSTI ASERTIVNE KOMUNIKACIJE



DEKLARATIVAN

izražavajući se na jasan, izravan način i s poštovanjem. Uključuje zagovaranje vlastitih potreba i želja uz istovremeno razmatranje potreba i želja drugih. Asertivni komunikatori koriste "ja" izjave kako bi prenijeli svoje misli i osjećaje, preuzeli vlasništvo nad svojim ponašanjem i aktivno slušali druge. Ovaj stil komunikacije naširoko se smatra najučinkovitijim i najzdravijim jer potiče iskren i otvoren dijalog uz očuvanje pozitivnih odnosa.



PASIVAN

neizravan i ispričavajući izraz, često u potpunosti izbjegavajući sukob. Ljudi koji pasivno komuniciraju mogu smatrati izazovnim potvrditi vlastite potrebe i želje, često dajući prednost potrebama i željama drugih ispred svojih. Mogu koristiti nejasan jezik i pretjerano se ispričavati, teško im je odbiti zahtjeve ili zahtjeve. Ovaj komunikacijski stil može stvoriti probleme, dovesti do osjećaja ljutnje i frustracije te spriječiti osobni rast i postizanje cilja.



AGRESIVAN

štetan stil izražavanja koji u potpunosti zanemaruje potrebe i prava drugih. Uključuje korištenje zastrašujućeg ili neprijateljskog jezika, osobne napade i pokušaj dominacije ili kontrole nad drugima. Ovakav pristup može ozbiljno oštetiti odnose, dovesti do sukoba i neprijateljstva.



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ASERTIVNE KOMUNIKACIJSKE TEHNIKE



KLJUČNE TRANSVERZALNE KOMPETENCIJE



- EFEKTIVNE
KOMUNIKACIJA: AKSIOMI
I STUPNJEVI
KOMUNIKACIJE
- ACTIVNO SLUŠANJE
- UPRAVLJANJE
- EMOCIJAMA I
KONFLIKTIMA



UČINKOVIT KOMUNIKACIJA: AKSIOMI I RAZINE KOMUNIKACIJA



Aksiomi (Osnovni, temeljni principi)
djelotvorne komunikacije:

Komunikacija je dvosmjernan proces. Važno je aktivno slušati perspektivu druge osobe i odgovoriti na način koji pokazuje razumijevanje i poštovanje.

Komunikacija je kontekstualna. Važno je biti svjestan kulturnih, društvenih i okolišnih čimbenika koji mogu utjecati na komunikaciju.

Komunikacija je subjektivna. Važno je uzeti u obzir perspektivu druge osobe i prilagoditi poruku prema potrebi.

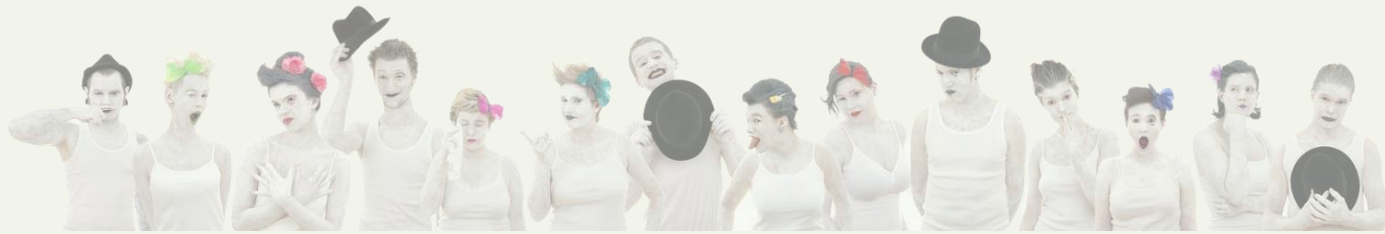
Komunikacija uključuje i verbalne i neverbalne znakove. Važno je biti svjestan i koristiti i verbalne i neverbalne znakove za prenošenje željene poruke.

AKTIVNO SLUŠANJE

Aktivno slušanje močna je komunikacijska tehnika koja uključuje više od pukog slušanja riječi govornika. Zahtijeva vašu potpunu pažnju, kako fizički tako i mentalno.

Da biste postali aktivan slušatelj, evo nekoliko ključnih komponenti koje morate imati na umu:

- Usredotočite se na govornika: Izbjegavajte ometanja i posvetite govorniku nepodijeljenu pozornost. Suočite se s njima, održavajte kontakt očima i aktivno obradite njihovu poruku.
- Pokažite svoju angažiranost: koristite neverbalne znakove poput kimanja glavom, smiješka ili pravljenja odgovarajućih izraza lica kako biste pokazali da aktivno slušate.
- Pojasnite i sažmite: parafrazirajte ili sažmite govornikovu poruku kako biste bili sigurni da ste u potpunosti razumjeli njihovu perspektivu.
- Izbjegavajte prekidanje ili prerano zaključivanje: Dopustite govorniku da završi svoje misli i izrazi se u potpunosti. Nemojte pretpostavljati da znate što će reći.
- Odgovorite primjereno: Nakon što govornik završi, odgovorite na način koji pokazuje da ste razumjeli poruku. To može uključivati postavljanje dodatnih pitanja, izražavanje empatije ili podrške ili nuđenje vlastite perspektive. Aktivno slušanje močna je komunikacijska tehnika koja uključuje više nego samo čuti riječi govornika. Zahtijeva vašu potpunu pažnju, tjelesnu i mentalnu.



UPRAVLJANJE EMOCIJAMA

Učinkovito upravljanje emocijama uključuje proces u više koraka koji uključuje prepoznavanje, razumijevanje i reguliranje vlastitih emocija, kao i prikladno reagiranje na emocije drugih.

Praktične strategije

- **Razvijte samosvijest:** Počnite tako što ćete postati svjesni vlastitih emocija i načina na koji one utječu na vaše misli, ponašanje i interakcije s drugima.
- **Prepoznajte okidače:** Prepoznajte situacije, ljude ili misli koje u vama izazivaju snažne emocije.
- **Preoblikujte negativne misli:** izazovite negativne misli i preoblikujte ih na pozitivniji ili uravnoteženiji način.
- **Vježbajte tehnike opuštanja:** bavite se aktivnostima koje vam pomažu da se opustite i smanjite stres, poput dubokog disanja, meditacije ili vježbe.
- **Potražite podršku:** Razgovarajte s prijateljima od povjerenja, članovima obitelji ili stručnjacima za mentalno zdravlje o svojim emocijama i potražite njihovu podršku i vodstvo.
- **Učinkovito komunicirajte:** koristite učinkovite komunikacijske tehnike, kao što su aktivno slušanje i asertivna komunikacija, kako biste izrazili svoje emocije na konstruktivan način s poštovanjem.
- **Koristite vještine rješavanja problema:** Koristite vještine rješavanja problema kako biste pronašli rješenja za teške situacije koje mogu izazvati negativne emocije.

UPRAVLJANJE SUKOBIMA

U svakoj komunikaciji, sukobi će sigurno nastati zbog razlika u uvjerenjima, vrijednostima, potrebama ili očekivanjima. Međutim, sukob ne mora biti negativno iskustvo. Zapravo, učinkovito upravljanje sukobima uključuje prepoznavanje i rješavanje sukoba na konstruktivan način s poštovanjem.

Neke strategije:

Ostanite smireni: Izbjegavajte impulzivno ili agresivno reagiranje na sukobe. Umjesto toga, nekoliko puta duboko udahnite i pokušajte ostati mirni i pribrani.

Aktivno slušajte: Vježbajte tehnike aktivnog slušanja kako biste u potpunosti razumjeli perspektivu druge osobe. Pokažite empatiju i priznajte njihove osjećaje i brige. **Komunicirajte asertivno:** koristite tehnike asertivne komunikacije. Izbjegavajte optuživati, kritizirati ili napadati drugu osobu.

Odredite zajedničke ciljeve: Usredotočite se na pronalaženje obostrano korisnog rješenja umjesto na "pobijedu" u svađi.



UPRAVLJANJE SUKOBIMA

- Istražite alternativna rješenja: Umjesto da se držite jednog rješenja, važno je razmišljati o različitim opcijama. To vam omogućuje da istražite njihove potencijalne prednosti i nedostatke i pronađete najbolji mogući ishod za sve uključene strane. Budite otvoreni za kompromis i pregovore kako biste osigurali pravedno rješenje.
- Napravite pauzu: ako sukob postane previše žestok ili emocionalan, pauza može biti korisna. Omogućuje objema stranama da se ohlade, razmisle o situaciji i pristupe raspravi sa svježom perspektivom.
- Tražite posredovanje: Ako vam je teško riješiti sukob izravnom komunikacijom, traženje pomoći neutralne treće strane može biti odlična opcija. Medijator ili savjetnik može pomoći u raspravi i pronaći rješenje koje odgovara svima. Nemojte se bojati zatražiti pomoć kada je potrebna.



RELACIJSKI ASPEKTI

- Predanost
- Povjerenje
- Poštovanje
- Sukob



PREDANOST

Predanost je ključni aspekt svakog odnosa, budući da odražava spremnost da se uložiti vrijeme, trud i resursi u njega također uključuje koncepte povjerenja, sukoba i poštovanja.

Načini na koje predanost može utjecati na dinamiku odnosa:

- Povjerenje i sigurnost: Predanost može potaknuti osjećaj povjerenja i sigurnosti u vezi.
- Komunikacija i rješavanje sukoba: spremniji na otvorenu i iskrenu komunikaciju
- Zajednički ciljevi i vrijednosti: Kada su dvoje ljudi predani jedno drugome, vjerojatnije je da će raditi prema zajedničkim ciljevima
- Stabilnost i dugovječnost: Kada su ljudi predani, vjerojatnije je da će prebroditi uspone i padove života i uspjeti ih riješiti



PLAN RAZVOJA

Individualni razvojni plan (IDP) moćan je alat koji pomaže pojedincima identificirati svoje snage, interese i aspiracije u karijeri. Pruža jasan putokaz za postizanje osobnog i profesionalnog rasta navodeći specifične ciljeve i strategije za njihovo postizanje. S IRP-om pojedinci mogu preuzeti kontrolu nad svojim razvojem karijere i steći konkurentsku prednost na tržištu rada.





Načini da identificirate svoja područja poboljšanja:

1. **Samorefleksija:** Odvojite malo vremena da razmislite o svojim snagama i slabostima. Razmislite o aktivnostima koje volite raditi i onima koje smatrate izazovnim. Osvrnite se na prošla iskustva i odredite područja u kojima ste mogli biti bolji.
2. **Tražite povratne informacije:** Dobijte povratne informacije od drugih poput mentora, kolega ili nadređenih. Zamolite ih za konkretne povratne informacije o vašoj izvedbi i područjima gdje biste se mogli poboljšati.
3. **Koristite alate za samoprocjenu** kao što su testovi osobnosti, procjene vještina i ankete s povratnim informacijama od 360 stupnjeva.
4. **Razmotrite svoje ciljeve u karijeri:** identificirajte svoje ciljeve u karijeri i ispitajte vještine i znanja koja su vam potrebna da ih postignete. To vam može pomoći da prepoznate područja u kojima biste se možda trebali poboljšati.
5. **Sudjelovanje u programima obuke i razvoja:** Uključite se u programe obuke i razvoja kako biste stekli nove vještine i poboljšali postojeće. To će vam pomoći da se razvijete i rastete kao profesionalac.



PROJEKT WOBIS INFO

**Enhancement of
Rural Women's Associations
as a Chance for
Growth of Women
Entrepreneurship**

**MREŽA STRANICA
www.wobis2022.eu**

**FACEBOOK
STRANICA
WOBIS**

WOBIS