

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



Blok 1 - Modul 3

**Asertivnost,
izražavanje potreba,
suočavanje sa stresom,
i druge emocije**

Razradila Meridaunia



SADRŽAJ

- Uvod
- Asertivnost i asertivna komunikacija
- Tehnike asertivne komunikacije - Ključne transverzalne kompetencije
- Relacijski aspekti
- Individualni razvojni plan

UVOD

Asertivnost i asertivna komunikacija ključne su vještine u današnjem svijetu. Ovaj modul ima za cilj dati studentima jasno razumijevanje asertivne komunikacije i kako i kada primijeniti različite tehnike u skladu sa svakodnevnim životnim scenarijima. Do kraja ovog modula, student će biti potpuno opremljeni za prepoznavanje asertivne komunikacije u drugima i uživati u prednostima ovog komunikacijskog pristupa. Sadržaj pokriva niz ključnih transverzalnih kompetencija, uključujući upravljanje sukobima u radnom i izvanradnom okruženju. Polaznici će naučiti tehnike aktivnog slušanja i kako upravljati emocijama smanjujući razinu stresa. Modul također pokriva relacijske aspekte, učeći studente kako rukovati različitim tehnikama međuljudske komunikacije. Konačno, modul vodi sudionike u razvoju individualnog razvojnog plana. Ovaj plan pomaže sudionicima da prepoznaju svoje jake i slabe strane i naprave plan za osobni rast. Općenito, osmišljen je da opremi sudionike bitnim vještinama za napredovanje u osobnom i profesionalnom okruženju.





ASERTIVNOST I ASERTIVNA KOMUNIKACIJA

Asertivnost je:

- snažan 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.

ASERTIVNOST I ASERTIVNA KOMUNIKACIJA

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 zagovaranja sebe.

Vježbanjem asertivne komunikacije pojedinci mogu povećati svoje samopoštovanje, izgraditi jače odnose i poboljšati ukupnu kvalitetu života.



ŠTO JE ASERTIVNOST, DEFINICIJE I PODRUČJA PRIMJENE



Neke od uobičajenih definicija asertivnosti su:

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

ŠTO JE ASERTIVNOST, DEFINICIJE I PODRUČJA PRIMJENE

"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)

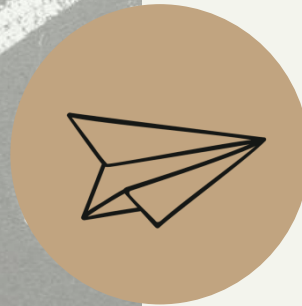
" Asertivnost je sposobnost komuniciranja svojih misli, osjećaja i potreba na izravan, pošten i prikladan način, bez kršenja prava drugih ili dopuštanja da oni krše vaša. "

(Psihologija danas)

ŠTO JE ASERTIVNOST, DEFINICIJE I PODRUČJA PRIMJENE

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.



ŠTO JE ASERTIVNOST, DEFINICIJE I PODRUČJA PRIMJENE



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 nastup. 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



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





STILOVI KOMUNICIRANJA I PREDNOSTI ASERTIVNE KOMUNIKACIJE

Postoje tri osnovna
komunikacijska stila:

1. asertivan
2. pasivan
3. agresivan.

STILOVI KOMUNICIRANJA I PREDNOSTI ASERTIVNE KOMUNIKACIJE

Asertivna komunikacija podrazumijeva izražavanje sebe na jasan, izravan način 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.

Pasivnu komunikaciju karakterizira neizravno i ispričavajuće izražavanje, često potpuno izbjegavanje sukoba. 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.

Agresivna komunikacija je 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.



- UČINKOVITA KOMUNIKACIJA:
AKSIOMI I RAZINE KOMUNICIRANJA
- AKTIVNO SLUŠANJE
- UPRAVLJANJE EMOCIJAMA
- UPRAVLJANJE KONFLIKTIMA

ASERTIVNE KOMUNIKACIJSKE TEHNIKE - KLJUČNE TRANSVERZALNE KOMPETENCIJE



UČINKOVITA KOMUNIKACIJA: AKSIOMI I RAZINE KOMUNICIRANJA

Aksiomi (osnovni principi) učinkovite 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 **aktivni slušatelj**, evo nekih 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.

AKTIVNO SLUŠANJE

- 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.



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.





Upravljanje emocijama

5. Potražite podršku: Razgovarajte s prijateljima od povjerenja, članovima obitelji ili stručnjacima za mentalno zdravlje o svojim emocijama i tražite njihovu podršku i vodstvo.
6. Učinkovito komunicirajte: koristite učinkovite komunikacijske tehnike, poput aktivnog slušanja i asertivne komunikacije, kako biste izrazili svoje emocije na konstruktivan način s poštovanjem.
7. Koristite vještine rješavanja problema: Koristite vještine rješavanja problema kako biste identificirali rješenja za teške situacije koje mogu uzrokovati negativne emocije.



Upravljanje konfliktima

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 konfliktima

- 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, promišljaju situaciju i pristupaju 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



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



GrowthCoop
developing people



NEW EDU



Stowarzyszenie
ARID



EduConsulting, z.ú.



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



RELACIJSKI ASPEKTI

Predanost

Povjerenje

Poštovanje

Sukob

RELACIJSKI ASPEKTI

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 dvije osobe predane jedna drugoj, veća je vjerojatnost da će raditi prema zajedničkim ciljevima
- Stabilnost i dugovječnost: Kada su ljudi predani, vjerojatnije je da će prebroditi uspone i padove života i riješiti izazove koji se

INDIVIDUALNI RAZVOJNI PLAN

• ŠTO SE
PODRAZUMIJEVA POD
RAZVOJNIM PLANOM

2. IDENTIFIKACIJA VLASTITIH PODRUČJA POBOLJŠANJA



Što se podrazumijeva pod razvojnim planom

Individualni razvojni plan (IRP) moćan je alat koji pomaže pojedincima da prepoznaju svoje prednosti, interese i aspiracije u karijeri. Pruža jasan putokaz za postizanje osobnog i profesionalnog rasta ocrtavanjem specifičnih ciljeva i strategija za njihovo postizanje. S IRP-om pojedinci mogu preuzeti kontrolu nad svojim razvojem karijere i steći konkurentsku prednost na tržištu rada.



Individual Development Plan

Identifikacija vlastitih područja poboljšanja

Načini da identifikirate 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:** identifikirajte 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 unaprijedili postojeće. To će vam pomoći da se razvijete i rastete

kao profesionalac



VIDIECKY PARLAMENT
NA SLOVENSKU



NEW EDU



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





HVALA VAM!



PROJEKT WOBIS

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

WEB STRANICA:

www.wobis2022.eu

FACEBOOK

STRANICA:



INFO