

Ter uma comunicação assertiva é...

... expressar os seus pensamentos, sentimentos e opiniões de forma clara, direta e respeitosa. É encontrar um equilíbrio entre ser passivo (evitando conflitos) e agressivo (impondo suas ideias). A comunicação assertiva visa construir relacionamentos saudáveis e produtivos, tanto na vida pessoal quanto profissional.

Características da comunicação assertiva:

- **Clareza:** As mensagens são transmitidas de forma objetiva, sem rodeios.
- **Respeito:** As opiniões dos outros são valorizadas, mesmo quando há discordância.
- **Empatia:** Existe a capacidade de se colocar no lugar do outro e entender seus sentimentos.
- **Assertividade:** Defende-se os próprios direitos e necessidades de forma firme, mas sem agredir ou culpar os outros.
- **Honestidade:** As informações são transmitidas de forma transparente e verdadeira.

Por que a comunicação assertiva é importante?

- **Melhora os relacionamentos:** Aumenta a confiança e o respeito entre as pessoas.
- **Resolve conflitos:** Permite que os problemas sejam abordados de forma construtiva.
- **Aumenta a autoestima:** Fortalece a autoconfiança e a capacidade de se expressar.
- **Aumenta a produtividade:** Contribui para um ambiente de trabalho mais colaborativo e eficiente.

Exemplos de frases assertivas:

- "Eu sinto-me incomodado quando..."
- "Eu gostaria de propor a seguinte ideia..."
- "Eu preciso que você..."
- "Eu entendo o seu ponto de vista, mas..."

Como desenvolver a comunicação assertiva:

- **Pratique a auto-observação:** Identifique os seus padrões de comunicação e áreas que precisam ser melhoradas.
- **Desenvolva a empatia:** Tente entender a perspectiva do outro.
- **Use a linguagem "eu":** Assuma a responsabilidade por seus sentimentos e opiniões.
- **Faça afirmações positivas:** Foque em soluções e propostas construtivas.
- **Agende conversas difíceis:** Escolha um momento e lugar adequados para abordar temas delicados.
- **Procure o feedback:** Peça para outras pessoas te darem feedback sobre sua comunicação.

Em resumo, a comunicação assertiva é uma habilidade fundamental para construir relacionamentos saudáveis e alcançar o sucesso pessoal e profissional. Ao praticar a comunicação assertiva, você torna-se mais capaz de expressar as suas necessidades, resolver conflitos e construir um ambiente mais positivo e colaborativo.