

Asertivna komunikacija v delovnem okolju

ga. Anka Zajc



www.eu-skladi.si



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI STRUKTURNI IN
INVESTICIJSKI SKLADI
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Projekt DialogPlus - Usposobljeni socialni partnerji v obrti in podjetništvu za učinkovit socialni dialog



Projekt DialogPlus je sofinanciran s strani Evropskega socialnega sklada in Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti v okviru Operativnega programa za izvajanje kohezijske politike 2014-2020, 11.2 prednostne naložbe »Krepitev zmogljivosti za vse zainteresirane strani, ki izvajajo politike na področju izobraževanja, vseživljenjskega učenja, usposabljanja in zaposlovanja ter socialnih zadev, vključno s sektorskimi in teritorialnimi dogovori za spodbujanje reform na državni, regionalni in lokalni ravni«, 11.2.2 specifičnega cilja »Krepitev usposobljenosti socialnih partnerjev v procesih socialnega dialoga, zlasti na področju politik trga dela in vseživljenjskega učenja«.

KAJ JE ASERTIVNOST



Alternativa agresivnosti, pasivnosti in manipulativnosti.

Asertivnost je sposobnost, da:

- svoje občutke in misli izraziš odkrito, ne da bi bil pri tem žaljiv do drugih
- se postaviš za svoje pravice, ne da bi pri tem kršil pravice drugih
- prevzameš odgovornost zase in za svoje ravnanje in pri tem ne obsojaš drugih
- najdeš kompromis v primeru konflikta.

PREDNOSTI ASERTIVNE KOMUNIKACIJE



V delovnem okolju pogosto prihaja do napetih situacij, do nasprotovanja mnenj, do nesporazumov med sodelavci, do neujemanja značajev različnih sodelavcev.

Vse tovrstne situacije so normalne in pričakovane. Pomembno je, da te situacije znamo reševati, ne pa jih zaostrovati.

Z asertivnim načinom ravnanja in komuniciranja izrazimo svoja čustva, občutke in mnenja na način, da z drugim vzpostavimo in ohranimo spoštljivo komunikacijo in odnos ter s tem ne prekinemo procesa dela.

TEMELJI ASERTIVNEGA VEDENJA



1. Vzpostavimo pozitiven odnos do sebe.
2. Oblikujemo jasne osebne cilje.
3. Iskreno se odločimo za princip pozitivne komunikacije oz. asertivnosti.
4. Vztrajamo na samodisciplini.
5. Zaupamo vase.
6. Vzpostavimo pozitiven odnos do svojega okolja – do nalog, problemov in oseb.

TRENING ASERTIVNOSTI



- Urimo pozitivno razmišljanje
- Poslušajmo druge
- Govorimo počasi
- Svoje občutke in misli izražamo jasno, nedvoumno
- Načela asertivnosti in pozitivnega komuniciranja redno uporabljamo

**Z asertivno komunikacijo na najboljši način
preprečujemo konflikte med sodelavci.**

**Prvi, ki morajo v podjetju obvladati asertivno
vedenje in komunikacijo, so vodje, ki so s tem zgled
svojim sodelavcem.**



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI STRUKTURNI IN
INVESTICIJSKI SKLADI
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

HVALA ZA POZORNOST

Združenje delodajalcev obrti in podjetnikov Slovenije
Celovška 71, 1000 Ljubljana
www.zdops.si