

Seja assertivo

Você já se perguntou se é uma pessoa assertiva? Se nunca pensou nessa questão, comece a analisar seu comportamento, pois a assertividade é fundamental para seu desempenho profissional.

E o que é ser assertivo? De acordo com os autores do livro *Como se Tornar mais Confiante e Assertivo* – Robert E. Alberti e Michael L. Emmons –, a assertividade é uma auto-afirmação positiva que valoriza as outras pessoas. “O comportamento assertivo promove a igualdade nas relações humanas, permitindo que possamos agir de acordo com nossos interesses, defender posições sem ansiedade, expressar sentimentos de maneira honesta e tranqüila e exercer nossos direitos pessoais sem negar os dos outros”, explicam.

Confira quais são, de acordo com os autores do livro, os elementos do comportamento assertivo:

» **Promover a igualdade nas relações humanas** – Colocar em equilíbrio o poder, dar poder a quem não tem e fazer com que todos ganhem e ninguém perca.

» **Agir de acordo com os interesses** – Promover a capacidade de tomar as próprias decisões sobre carreira, relacionamentos, estilo de vida e horários.

» **Defender nossas posições** – Inclui o poder de dizer não, estabelecer limites de tempo e energia, reagir às críticas, censuras ou raiva sem ansiedade.

» **Expressar sentimentos de maneira honesta e tranqüila** – Ter a capacidade de discordar, demonstrar raiva, afeição e amizade sem mostrar ansiedade.

» **Exercer direitos pessoais sem negar os dos outros** – Relaciona-se à competência como cidadão, consumidor e membro de uma organização.

» **Não negar os direitos dos outros** – Evitar fazer críticas injustas, não se comportar de modo ofensivo, evitar xingamentos, manipulação ou controle de pessoas.

Assertividade na prática

Confira algumas sugestões para ser mais assertivo em sua comunicação. Visite o site www.motivaonline.com.br, clique na seção **Motiva Plus** e leia o texto **Comunique-se assertivamente**.

Para saber mais:

Livro: *Como se Tornar mais Confiante e Assertivo*

Autores: Robert E. Alberti e Michael L. Emmons

Editora: Sextante

“O mais importante da vida não é a situação em que estamos, mas a direção para a qual nos movemos”.

(Oliver Wendell Holmes)