



• **Quantas vezes, você fez o trabalho que em princípio deveria ser realizado por outra pessoa?**

• **Quantas vezes, em uma discussão ou em um debate você não teve a coragem de posicionar-se do jeito que gostaria?**

Existem duas possibilidades numa discussão com **uma mulher**:

Pablo Kur Terapê... **certa** ... ou **você** está **errado**.

• **Quantas vezes você se sentiu desconfortável para:**

- **pedir ajuda a alguém?**
- **fazer uma crítica?**
- **expressar uma opinião diferente do seu interlocutor?**
- **dizer a alguém que ficou ofendido com um comentário ou uma brincadeira?**

ASSERTIVIDADE

"Eu tenho o direito de ser eu mesmo.
Você tem o direito de ser você mesmo!
Minha vida é minha responsabilidade!"

"Vou arriscar"

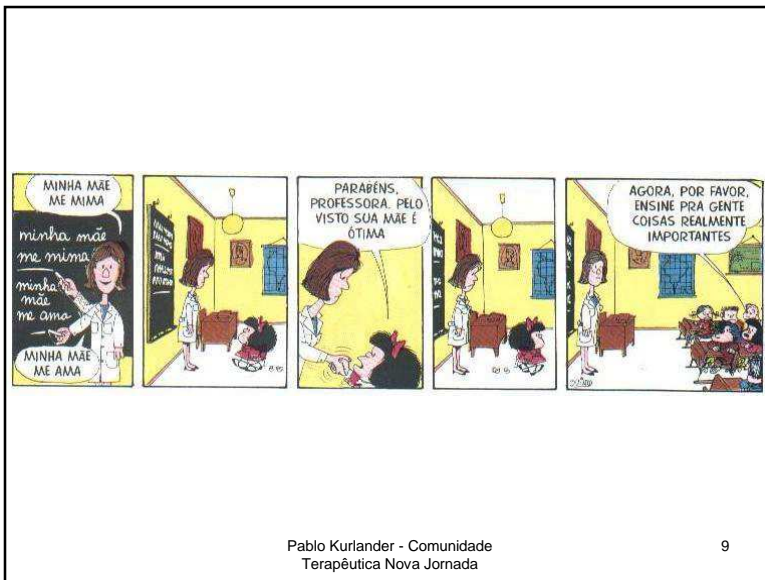
"Eu sinto..."

objetivo
positivo
responsável

"Não sou perfeito, e ok!"

honesto
espontâneo
receptivo

8



ASSERTIVIDADE E COMPORTAMENTO ASSERTIVO

4 tipos de comportamento que podemos adotar quando nos comunicamos:

- **Passivo**
- **Agressivo**
- **Manipulador**
- **Assertivo**

ASSERTIVIDADE E COMPORTAMENTO ASSERTIVO

Submisso – Passivo

- É o ato de **violar os próprios direitos** ao não expressar honestamente sentimentos, pensamentos e convicções,
- dando **permissão aos outros** para que também eles violem os nossos direitos.

ASSERTIVIDADE E COMPORTAMENTO ASSERTIVO

Agressivo

- Toda conduta **hostil**, destrutiva e ofensiva.
- Baixa capacidade de **negociação**.
- Hostilidade como **mecanismo de defesa**



ASSERTIVIDADE E COMPORTAMENTO ASSERTIVO

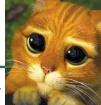
	Agressividade direta	Agressividade indireta
Verbal	Comentários hostis e humilhantes, insultos, ameaças	Sarcasmo, comentários maliciosos, intriguinhas
Não verbal	Gestos hostis e ameaçadores, violência física	Gestos hostis e depreciativos quando a atenção do interlocutor está orientada para outro lado

Pablo Kurlander - Comunidade Terapêutica Nova - Jornada 13

ASSERTIVIDADE E COMPORTAMENTO ASSERTIVO

Manipulador

- Satisfaz as necessidades dos outros, mas apenas para satisfação das suas próprias → **interesse**
- Também **desconsidera os direitos dos outros**, mas o faz de forma **discreta**, de modo a não provocar qualquer desconfiança.
- É irônico, age com **falsidade** e bajulações.
- Usa, de forma sutil as **vinganças**.
- Utiliza frequentemente **mensagens duplas**:
 - há **contradições** no conteúdo ou entre o conteúdo e o comportamento não verbal.
 - esperar que o outro **adivine** o que quer dizer.
- **Chantagens emocionais** que levam o outro a sentir-se tão mal ou responsável pela pessoa que fará o que ela quer, ainda que contra sua vontade → **autopiedade**.



Pablo Kurlander - Comunidade Terapêutica Nova - Jornada 14

ASSERTIVIDADE E COMPORTAMENTO ASSERTIVO

Assertivo

- **Habilidade social**
 - afirmar os próprios direitos
 - expressar pensamentos, sentimentos e crenças
 - de maneira direta, clara, honesta e apropriada ao contexto,
 - de modo a não violar o direito das outras pessoas.
- Ser **ASSERTIVO** é dizer **SIM** e **NÃO** quando for preciso.

Pablo Kurlander - Comunidade Terapêutica Nova - Jornada 15

ASSERTIVIDADE E COMPORTAMENTO ASSERTIVO

- A **ASSERTIVIDADE** melhora as **habilidades sociais** (*pequenas negociações cotidianas, pedir ajuda, pedir perdão, agradecer, questionar, reclamar, contestar, etc.*), a **autoestima** e **diminui a agressividade**.
- A **postura assertiva** é uma virtude, pois se mantém no **meio-termo** entre dois extremos inadequados, um por excesso (**agressão**), outro por falta (**submissão**).

Pablo Kurlander - Comunidade Terapêutica Nova - Jornada 16

ASSERTIVIDADE E COMPORTAMENTO ASSERTIVO

- Pessoas com **comportamento assertivo** sentem **menos ansiedade**, e tem **melhor auto-estima**.
- A **comunicação assertiva** é transparente, honesta, objetiva e de mão dupla.
- O **assertivo** também aceita quando o outro é assertivo com ele, quando dizem as coisas de forma clara e objetiva.

ASSERTIVIDADE E COMPORTAMENTO ASSERTIVO

ASSERTIVIDADE É CAPACIDADE DE...

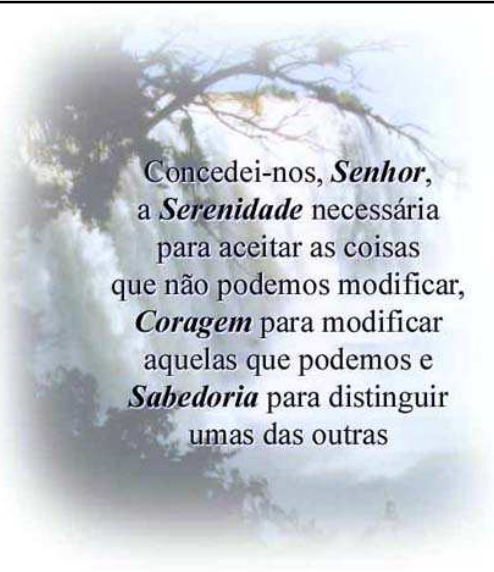
- **defender direitos** legítimos
- **expressar opiniões** pessoais
- fazer e recusar **pedidos**
- fazer e receber **elogios**
- expressar **afetos positivos**
- iniciar e manter **conversas**
- expressar **afetos negativos** legítimos

**EU JUNTO
MINHA MÃO À SUA**

**E UNO
MEU CORAÇÃO
AO SEU**

**PARA QUE JUNTOS
POSSAMOS FAZER**

**TUDO AQUILO
QUE SOZINHO
NÃO CONSIGO**



Concedei-nos, *Senhor*,
a *Serenidade* necessária
para aceitar as coisas
que não podemos modificar,
Coragem para modificar
aquelas que podemos e
Sabedoria para distinguir
umas das outras