



Как отстаивать свои интересы?

Добрый день, уважаемые слушательницы вебинара "Как сохранять свои границы и отстаивать свои интересы?" С вами Наталья Дармель, психолог. В этом чек-листе я зафиксировала для вас самые главные моменты вебинара "Как отстаивать свои интересы?" На вебинаре мы говорили про умение уверенно и с достоинством отстаивать свои интересы в общении, не ущемляя при этом интересы окружающих. В психологии это умение называется "ассертивность".

Что такое ассертивность?

Ассертивность - это способность человека уверенно и с достоинством отстаивать свои права, не ущемляя права окружающих. Ассертивный человек осознает и умеет выражать свои чувства, желания, может постоять за свои ценности, при этом комфортно чувствует себя в общении с другими.

Что умеет ассертивный человек?

Ассертивный человек умеет: выражать свои желания, позицию; говорить "нет"; выражать и принимать критику и комплименты; принимать похвалу, вести переговоры, умеет постоять за себя.

Признаки неумения отстаивать свои интересы в общении с окружающими. Слишком пассивное поведение:

- вам трудно говорить о том, в чем вы нуждаетесь, - вы часто уступаете, а потом жалеете об этом, - вам трудно говорить "нет", - вы чувствуете, что теряете себя в отношениях, - вы сильно обижаетесь на критику и долго переживаете.

Признаки неумения отстаивать свои интересы. Слишком агрессивное поведение.

- вы слишком жестко настаиваете на своем; - вы слишком резко высказываете критику и обижаете других; - вы игнорируете мнения и желания других.

□ Как выработать ассертивное поведение?

1. исследовать привычный способ общения, найти ограничивающие убеждения. 2. изучить принципы ассертивного общения, тренировать техники. 3. разобраться с токсичными чувствами: страх, вина, стыд. 4. снимать физическое напряжение. 5. правильно высказывать и принимать критику и комплименты.

На курсе "Как отстаивать свои интересы?" вы научитесь: - прямо говорить о том, чего хотите, что важно для вас; - выстраивать и удерживать свои границы в общении; - говорить "нет" тому, что вам не подходит, без страха, стыда и вины; - отстаивать свои интересы, не нарушая интересов других; - принимать критику и комплименты. Какие практические результаты приносит? Участницы курса часто говорят о таких результатах, как: - повышение зарплаты и повышение по карьерной лестнице; - фрилансеры отмечают, что ставят выше цены на свои услуги; - изменение круга друзей: остаются те, кто готов учитывать ваши интересы; - члены семьи начинают считаться с их желаниями, в итоге отношения улучшаются; - изменяется общение с родителями, детьми - приносит больше радости и удовлетворения всем. Благодарю вас за внимание, Наталья Дармель, практикующий психолог.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?