

Fonte: http://www.afcformazione.it/tecniche-di-comunicazione/comunicazione-assertiva/?utm_campaign=afcformazionemrk&utm_content=2comunicazione_assertiva_italia&utm_medium=email&utm_source=getresponse

Fonte: AFC Alessandro Ferrari The brand coach

Comunicare in modo assertivo significa:

- Saper dire di NO senza sentirsi in colpa
- Avere obiettivi chiari
- Saper ascoltare
- Assumersi la responsabilità di rischiare
- Ammettere i propri errori
- Saper accettare le critiche
- Fare critiche costruttive
- Difendere le proprie idee pur accettando il punto di vista degli altri
- Chiedere ciò che si desidera senza aver paura di un rifiuto
- Non sentirsi frustrati quando le proprie aspettative restano deluse
- Saper usare l'ironia come strumento per reagire di fronte a certe situazioni.