

COMUNICAÇÃO COM ASSERTIVIDADE

Como você está se comunicando?

Você é do tipo que diz "sim" quando gostaria de ter dito "não"? Deixa de opinar com receio de desagradar a seus interlocutores ou mesmo por achar que o que tem a dizer não é importante? Fique atento! Você está violando os seus direitos e, muito provavelmente, permitindo que as outras pessoas também os violem.

Ou você é do tipo que se irrita facilmente; não consegue se expressar sem querer impor suas opiniões; age de modo prepotente e irônico? Cuidado! Seu poder pode durar pouco. Você está violando o direito dos outros e as pessoas que lidam com você podem se sentir desrespeitadas e desenvolverem um sentimento de rejeição, criando um ambiente hostil.

Se o seu objetivo, ao estabelecer uma comunicação, é se fazer entender; é poder discordar sem criar constrangimentos; é poder errar sem se sentir culpado e ainda assim ser respeitado, ou até mesmo admirado, está na hora de lançar mão da ASSERTIVIDADE! Essa poderosa ferramenta da comunicação nos possibilita manifestar o que sentimos e pensamos de uma forma honesta e objetiva, fazendo com que nosso receptor também se comporte assertivamente, o que nos levará à construção de uma relação mais sólida, transparente e de confiança mútua.

A assertividade não é um traço de personalidade. É uma habilidade que podemos desenvolver por meio de treinamento e prática. A postura, o gesto, a expressão facial, o tom de voz são alguns elementos que devemos considerar para uma comunicação assertiva.

Assertividade é expressar sentimentos e opiniões, sabendo ouvir os de seu interlocutor; é sentir-se valorizado e respeitado, por valorizar e respeitar o outro; é ter a capacidade de se COMUNICAR, no sentido literal da palavra.

Da próxima vez que se comunicar, seja em seu ambiente de trabalho, em sua casa, ou mesmo na assembléia de seu condomínio, aplique sua assertividade. Você só terá a ganhar.

Adm. Wanilda R. Netto Filha

wnetto@plenin.com.br