SSTeMM

Izražanje svojega mnenja

Identificirajte težave v vlogi slabiča

Če ste nervozni ali se bojite spregovoriti, se ne prepričujte, da ostanete tiho. Zapišite težave, s katerimi se soočate, medtem, ko se izogibate soočanju.

Naredite si seznam, kaj bi lahko dosegli, če bi spregovorili

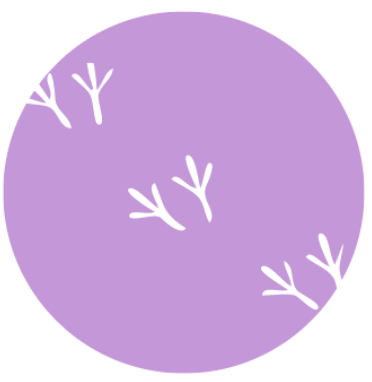
Zapišite, kaj bi lahko dosegli: svoje poklicne odnose lahko izboljšate, rešite težave itd. Bodite natančni! Opredelitev logičnih, racionalnih razlogov, zaradi katerih bi se morali soočiti z nekom - četudi se vam zdi zastrašujoče - vas lahko opogumi in vam pri tem pomaga!

Obravnavajte eno sporno vprašanje naenkrat

Bodite pametni, začnite počasi. Ne izberite najbolj spornega vprašanja in ne omenjajte vseh težav, ki se vam zdijo problematične. Obravnavanje manj pomembne problematike lahko bistveno poveča vaše zaupanje v lastne asertivne sposobnosti.

Osredotočite se na svoje občutke

Namesto da bi rekli: "Tako aroganten si in se sploh ne trudiš, da bi prišel pravočasno", recite: "Skrbi me, kako obravnavaš druge, počutim se, da me ne ceniš s tem, ko zamujaš." Izogibajte se obtoževanju. Cilj je biti odločen in ne agresiven.



Vadite

Soočenje je bolj umetnost kot znanost. Z vajo boste prepoznali, kdaj in kako boste spregovorili ter spoznali najboljše načine izražanja. Z nekaj vaje bo vaš strah pred soočanjem lažje obvladljiv - ampak, menda to že veste - vaja dela mojstra.

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union