

Škola za medicinske sestre Vrapče ♦ Bolnička 32 ♦ 10090 Zagreb - Susedgrad

## “KOMUNICIRAJMO ASERTIVNO” - RADIONICA

Mirjana Kozina ♦ Danica Hudin ♦ Marica Miščančuk

Asertivnost je oblik ponašanja u socijalnim interakcijama koji nam omogućava da izrazimo svoje osjećaje, želje, da se izborimo za svoja prava, odbijamo nerazumne zahtjeve bez osjećaja straha i krivnje na način koji ne nanosi psihološku ili fizičku štetu drugoj osobi. Posljednjih godina sustavno se radi na stvaranju kvalitetnije komunikacije u svim aspektima ljudskih odnosa što ima ključnu ulogu u prevenciji i smanjenju stresa. Kako se u socijalnom kontaktu najčešće

mogu primijetiti agresivni i neasertivni oblici ponašanja, ovo izlaganje zamišljeno je kao neka vrsta osobne refleksije na probleme u društvu (i zdravlju) te predstavlja uvod u radionicu koja slijedi. Cilj je potaknuti sudionike na razmišljanje i osvješćivanje svoje uloge u komunikaciji i preuzimanju odgovornosti za vlastite osjećaje i ponašanja.

**Ključne riječi:** komunikacija, asertivnost, neasertivnost, agresivnost