

ASERTIVNOST

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. Od 1990-ih 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 primijeti-

ti agresivni i neasertivni oblici ponašanja, ovo izlaganje zamišljeno je kao neka vrsta osobne refleksije na probleme u društvu (i zdravlju) te ima evokativnu ulogu za 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.