

# DICAS APDC

## TUDO VAI FICAR BEM

### ASSERTIVIDADE

N.º22

Uma grande parte dos conflitos interpessoais surgem de dificuldades de comunicação, principalmente no que respeita à adoção de estilos passivos ou agressivos de comunicação. A forma mais saudável de comunicar assenta-se na assertividade. Esta é a capacidade de falarmos por nós mesmos, dizermos e defendermos aquilo que pensamos e sentimos, de forma honesta e respeitosa. Veja em baixo algumas sugestões para ser assertivo/a.



- ✓ Seja direto/a, claro/a e honesto/a;
- ✓ Respeite os seus e os direitos dos/as outros/as;
- ✓ Aceite opiniões diferentes e seja empático/a;
- ✓ Faça perguntas ou peça o que quer de forma confiante e sem ansiedade;
- ✓ Discorde de forma respeitosa;
- ✓ Seja responsável pelas suas escolhas e comportamentos;
- ✓ Em simultâneo, aceite que pode errar e mudar de ideias.



- ✓ Levantar a voz durante um conflito;
- ✓ Utilizar gestos intimidadores;
- ✓ Recorrer a expressões de manipulação, hostilidade e intimidação;
- ✓ Adotar uma postura desafiadora.