

# 6 tehnici de Comunicare Asertivă

1

**Repetarea informației** („ca un disc stricat“)

2

**Voalare:** acceptarea criticilor, generalizând contextul. „Sunt de acord că uneori nu îți răspund la telefon / e-mail“

3

**Întrebare negativă:** pentru a-l determina pe celălalt să ne ofere critica sa; „Să înțeleg că tu crezi că sunt dezinteresat de acest proiect?“

4

**Aserțiune negativă:** acceptarea greșelilor sau defectelor, fără blamare. „Da, ai dreptate. Mi se întâmplă des să vorbesc la telefon în timpul ședinței noastre“

5

**Folosirea unor exprimări la persoana “I”:** „Eu...“, „Pe mine...“, „Mie...“; Mă deranjează când întârzii la sedințe. Nu îmi place să repet informațiile“

6

**Compromis funcțional:** găsirea unei soluții amiabile. „Înțeleg că vrei să discutăm, iar eu trebuie să termin lucrarea aceasta. Ne putem întâlni în jumătate de oră?“